想要获取更多资源吗？



前言

这本书，应该是我对青年朋友们的真诚话语。希望它能唤起您潜在的正能量，让我们用正能量来冲破各种迷惘和彷徨，看清自己和周围，把握青春年华，好好读书，好好当人，用一身正气报答父母的养育之恩，用行动为祖国的建设做贡献，让我们的社会越来越美好。面对逆境，我们都需要“接受现实，笑对人生；怀揣梦想，永不放弃”。

佚名

影星丁嘉丽对年轻女子的忠告

1．性解放的思想害了我

2009年12月24日至27日，由民盟河北省委、民进河北省委、河北省传统文化协会联合主办的首届河北省公民德行教育论坛在石家庄河北会堂隆重举行，主演过《闯关东》等一系列影视剧的着名影星丁嘉丽也作为主讲老师来到了现场。出乎大家意料的是，这位50岁的影星上台后，当众声泪俱下，大胆披露自己过去作风不检点、四次堕胎的经历，在现场观众片刻的惊讶后，她的真诚和良苦用心博得了阵阵掌声。

她说，我也有女儿，我希望女儿不要犯我的过失。自己之所以犯下不可挽回的错误，是过去不知道怎样做姑娘、怎样做媳妇、怎样做女人、怎样守好妇道。

丁嘉丽回忆说，年轻时父母也教育自己要本分、正派，但听不进去，特别反感，总以为是过时的老观念，是封建意识，都什么时候了，要解放思想、要跟着感觉走，想怎么着就怎么着，对后果没有畏惧。

“大学毕业一年后，认识了男朋友，就偷吃了禁果，是自己主动，这个男朋友后来成为我的第一任丈夫，他对我说：这件事情很重要，你想好了吗？当时我完全沉浸其中，所有的一切都抛在脑后，忘却了自己，其实问题的关键是我有没有爱自己，没有对自己负责任，不知道一个女人要守本分，姑娘要性如棉，要洁白如玉。”

令丁嘉丽意外的是，这件事发生后男友对她的态度大变，对她说：“你破坏了我一段人生最美好的时光。一个人不自爱，别人也瞧不起你。”禁果像裹着糖衣的苦药丸，瞬间甜的滋味就没有了。灾难来临了，丁嘉丽未婚先孕，过起了度日如年的日子，一面拍戏，一面担心当众失态，患了失眠症，头发大把地往下掉，后来只好偷跑到北京一个小村镇上的卫生院做了刮宫手术，“那种感觉，就像有人拿着刀片在你的手心深深地滑了一个大口子，然后拿着钳子不停地在往外刨你的肉，特别特别难受。我当时就求饶大夫，我说我错了，我错了！医生冷冷地说你现在知道疼了，早干吗去了，不要脸！后来的话，就没法跟大伙儿在这说了。当时我无助的躺在手术台上，我狼狈极了，我活了20多岁，头一次感觉那么的羞愧无地自容。”？

2．一失足成千古恨，毁了身体也毁了婚姻?

第一次失足堕胎的痛苦并没有让丁嘉丽悔改，“好了伤疤忘了疼，爱看色情影片，搜集黄段子，满脑子低级下流的东西，不出问题才怪呢。”

结婚后丈夫出长差，耐不住寂寞，丁嘉丽背叛了丈夫，与一位有妇之夫行为出轨，又怀了孕。“我找到了这个人，他好久不说话，最后他说是我的吗？他说你能跟我这样，你也能跟别人这样。他说你不应该找我，这事你自己解决吧！”丁嘉丽当时感觉脑子一片空白，眼泪冰凉冰凉的。

丁嘉丽灰溜溜地自己去做了人工流产，然后马上坐火车到冰天雪地的东北拍戏，在零下四十度的野外，一拍就是一天。戏拍得非常不顺利，丁嘉丽在雪地里跪着，雪水浸透了棉裤，肚子疼得厉害，小镇上的医院没有办法，就给打杜冷丁，后来杜冷丁也不管用。“拍完戏以后赶到哈尔滨，大医院检查说是亚急性盆腔炎，已经转为慢性了，很难治愈，会伴随终生，这是堕胎的后果。这个病一直困扰着我，只要是我一累着，或者是一着凉，有时候我在外面可能一喝风肚子就疼，就像有人使劲的扒我的腰，拽我的那种感觉，特别的疼。还有内分泌失调，长期吃药又患了严重的胃病……很多很多的病，这些病一直跟着我，煎熬着我，活该啊！我罪有应得。”

后来她向父母承认了两次堕胎的事情，“父母特别的气愤，说你太不要脸了，说你以后肯定会遭报应，说我们真的对你很失望，说你就这么把孩子堕掉了，说你知道他也是你的骨肉，而且他是你的命啊。我爸气得当着我的面抽自己的嘴巴子，其实每打一下，就跟抽我自己的心一样。”

丈夫回来后知道了情况脸都是青的，当下与丁嘉丽分居了，后来离婚、再婚，丁嘉丽第二个丈夫又在外面有第三者了，“闹的天翻地覆的，我觉得真的是恶有恶报，真的是在我身上体现了，怪不得别人。你想别人怎么对待你，你也应该怎么对待别人。第二次离婚到今年已经快18年了，我艰难地独自领着两个孩子过。我觉得老天在报应我，我应该承受这个苦。我做第三者破坏人家家庭，伤害了我的父母，同时我也伤害了别人的父母；伤害别人的妻子，那也伤害了别人的孩子。这是缺德！千万不能做，违背孝道，让我父母伤心，违背了妇道，我没有尽媳妇的本分。两次婚姻导致了我这种结果。”？

3．未婚先孕风险极大，呼吁少女们珍爱自己?

丁嘉丽坦陈自己曾因不检点四次堕胎，现在后悔莫及！她说，现在许多人抱着侥幸心理说怀就怀了有什么啊，做掉不就完了吗？一了百了！其实这是自欺欺人，人工流产对人体的消极影响和后果，有的症状很明显能够表现出来，有的症状是需要一段时间才能表现出来的。

堕胎会导致女性早衰、内分泌失调等种种后遗症，很容易造成子宫穿孔，以至于终身不育。而少女堕胎，后果更为严重，因为女孩子在发育期阴道很薄，非常脆弱，子宫壁也特别狭小，所以更加危险，手术需要把子宫打开，刚刚刮过以后病菌容易进到血管里面，感染以后要分泌很多的粘膜，一些组织会阻塞输卵管，就容易导致不育。据统计全国每年至少有500万例未婚的人去做人流，堕胎有百分之五十的人是少女，每分钟有10名少女进行不安全流产。不安全流产就是吃药物，用药流，没有流干净，还得去做手术。

全球一年有七万人因为堕胎死亡，“现在真是后悔啊，如果我因为堕胎时出了意外，我的父母该怎么活？真是大不孝啊！”丁嘉丽再次流泪。

丁嘉丽一个曾九次人流的朋友，因习惯性流产，最后天天服用保胎药在床上躺着，没想到咳嗽一声孩子又掉了……

一位支持丁嘉丽的妇科大夫对她说，一定要告诉大家子宫癌现在离少女已经不遥远了，以前都是五六十岁的人得宫颈癌，现在年龄越来越小，二十岁的，还有十几岁的，非常可怕。

更严重的后果是，早食禁果往往会毁掉一个女人一生的幸福，身边这种例子太多太多，丁嘉丽谈起过去在考大学前在北京文工团帮忙，团里有一个21岁的女孩，长得天生丽质，让人感觉仙女一样，做演员无可挑剔，她平时走路都是骄傲地昂着头。没有想到偷食禁果，怀孕了，她自己绑肚子、滚翻、吃药想了各种办法折磨自己和胎儿也没有流产，最后7个月上，到医院流产，先在肚子上打针，看着针管在不停地颤抖！引产下一个漂亮的、死去的男婴，这个演员被开除回家。

时隔多年，丁嘉丽又见到了这个已经50来岁的人，已经变成了另外一个人！人非常胖、冷漠，过去的美丽没有半点影子，说起后来坎坷的婚姻、经历，可以写一本书。丁嘉丽问她现在怎么样，对方冷冷地说：你想想，我能好得了吗？？

4．痛改前非，决不再拍污染心灵的片子?

去年7月，丁嘉丽在唐山参加公民德行教育公益论坛，学习传统文化，学习《弟子规》，开始为自己大半生的错误忏悔，决心痛改前非。

她也在反思自己作为一个文艺工作者的责任，过去自己演过一些色情的东西，危害了社会，当时还以为是艺术。“中华五千年的文化就是教育我们‘思无邪’，思就是人们能想到的，无邪就是纯净、纯善。过去的戏剧、艺术都是根据这个准则创造的，我妈是戏剧演员，演得戏剧都是善恶有报、扬善惩恶的主题。她也是这样教育我，我后悔没听她的话。一次我回家唱流行歌曲，我妈一脚就把我踢出去，我妈说唱什么呢？我说流行歌曲。我妈说流行就一定高尚吗？我说对啊。我妈说流行感冒也高尚吗？这都是什么内容你知道吗？不知羞耻，你还唱呢！”

“看看我们现在的影视传媒、报刊杂志都是违背古圣先贤的教诲，都是引起人邪思邪念的东西。”丁嘉丽忧虑地说，不久前她在社会上调查，成人用品店老板说，成人用品店比书店还多，六成的都是青少年在买；现在网吧轻轻松松少儿就进去了；一些漫画书，泛滥充斥着色情暴力的内容……

醒悟悔改的丁嘉丽决心永远不拍色情暴力的片子，不久前，有人想拍一部明代色情小说改编的片子，来找丁嘉丽，想出高价请她出演，被她坚决拒绝了。对方说要找别人，她又给同行们打电话，要她们都不要接，“我知道我就给他搅黄了。在这里我也大声呼吁同仁们千万不要再拍这些片子了。我们的历朝历代都有很多可歌可泣的题材，我们一定要演这些东西吗？”

“当我回首我的前半生，一个女人其实起点是非常重要的，一失足成千古恨，女孩一定要守住自己的第一道关口，远离邪思邪行，只有我们尊重自己，别人才会尊重我们；我们自爱，别人也会爱我们。守住自己的关口，才能找到真正爱护我们的那个人，相互扶持，相爱一生，享受幸福美满的天伦之乐。

我这一辈子没有得到一个男人真正的呵护，这是因为我自己，我不自爱，我自己做错了，没有守好自己的本分，没有守好妇道，才有自己这样的结果。现在的青少年迎合现代社会的开放，未婚先孕、一夜情、婚外恋太多了，其实最终的结果真的很凄惨，身体不好是一个原因，你会最终孤独，我深有体会。”

伤身、败德、折寿的根本原因

（北京中药大学博士，中国中医科学院助理研究员，彭鑫 演讲录）

各位领导，各位来宾，各位长辈，各位老师：

大家上午好！

我先自我介绍一下，我的名字叫彭鑫，彭就是彭德怀的彭，鑫就是三个金的鑫。我是北京中药大学博士毕业；博士毕业之后，我去中国中医科学院，从事中医理论和中医临床的研究工作。我学习中国传统文化五年，我感觉中国传统文化以及古圣先贤的教诲，无论对于我们的内心还

是我们的身体，都是非常有价值的。下面我就跟大家汇报，我讲座的题目是：伤身、败德、折寿的根源。

现在社会上非常流行一个话题，那就是养生。所谓养生就是指让自己的身心保持一种健康状态。反过来看我们现今社会，随着国力的增强，人们物质生活的丰富，与之相反的，却是人们的健康素质下降，中风、糖尿病、癌症，诸多疑难杂症的罹（[lí]，遭受苦难或不幸）患率逐年上升。古人有句话叫做“行有不得，反求诸己”。作为一名中医师，我们身上担的责任就是两个，第一个是治疗疾病，第二个是养生保健。那么人民的健康出了问题，我们责无旁贷，作为一名中医师，在这里我向大家道歉，是我们做得不好。

刚才我讲到，现在的人们生活，物质生活虽然提高了，但是身体却呈现一种衰败的状态。表现出来的种种疾病，很多医院都无法解决，病痛伴随着人们的一生。在这里面有个很重要的原因，这个原因也是自古以来的历代医家，历代医家就是历朝历代的医学家，所重视的一点，那就是男女关系混乱、色情对人体的伤害是极为严重的。

现在社会，随着西方价值观的泛滥，我们看到，在中华大地上，这个有着五千年文明的宝土，在我们中国却出现一种非常混乱的现象，那就是性的开放和泛滥。什么现象？我们走在大街上，看到广告牌，有很多广告牌上的图片都是非常的露骨，引起人们的性欲。走到报刊亭，看到百分之五十以上的报刊、杂志的封面的女主角穿着都是非常暴露，引起人们的邪思邪念。我们打开计算机，连上网络，我们就会发现，计算机和网络里面的色情链接层出不穷。很多国际、国内知名的网站，在它的主页上都有这种色情信息的链接。我们打开电视机就会发现，电视剧里面所演的情节，包养情妇、婚外情这种情节非常普遍。一方面，这些泛滥的性的思想，不仅对人们的思想进行了污染，另外一方面，它对人们的身体、心灵造成了双重重创。

1.相火妄动，耗伤人的阴精，导致疾病重重

古人认为，性欲的泛滥，古人用两个字来形容，叫做“相火”，就是性冲动，古人把它喻为相火。相是哪个相？就是宰相的相，火就是水火的火。按照中医学理论，身体里面的火有两种，一种是君火，一种是相火。君，就是指的君主的君，也就是说，人体的火气，君主应该当位，那么宰相应该起到辅佐作用。人们的性冲动、性泛滥，在古代医家的书籍里面是这样记载的，它叫做“相火妄动”。也就是说，本来安于本位的这个宰相的职责没有做好，它却是妄动的。这样一相火妄动，就会耗伤人们的阴精（搜索一下就知道“阴精”既指男子的精液，也指女子性行为时流出的液体——编者
注），导致疾病重重，然后很多疾病由此而发。我在从事中医临床研究工作中，总结了以下诸种对于身体的损伤。下面跟大家一一汇报。

首先就是现在社会上流行的一种病，每年的这个发病率都在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这种病是什么？就是糖尿病。糖尿病，现在很多人称之为富贵病。为什么叫做富贵病？因为在古代、在我国六、七十年代以前，这种病的发病率是不高的，随着改革开放，随着人们物质生活提高，这种病的发病率愈来愈高。下面我就跟大家汇报，为什么男女关系混乱会导致糖尿病的发生？我们大家都有一种概念就是，饮食过度，饮食不节会导致糖尿病。这是一种理念。这种理念按照中医理论来讲，这叫做中消。糖尿病还有一个名词叫做消渴；消就是消失的消，渴就是口渴的渴。古人把消渴分为三种：一种是上消，一种是中消，一种是下消。中消就是指的饮食不节所导致的中焦脾胃的这种疾病，会导致糖尿病的发生。下消就是指的房事不节、纵欲，所导致的糖尿病。而下消的这种糖尿病，在现代的临床中尤其多见。

大家注意，不只是因为饮食不节，所导致的糖尿病发病率很高。现在有很多这种因为纵欲过度所导致的糖尿病也层出不穷。这种类型的糖尿病有一个典型的特点，我给大家描述一下。第一点就是下肢发凉。大家记住，人老从哪开始的？是从腿。所以说，在清朝的有个医家叫叶天士。叶天士他曾经说过一句名言，“男子向老，下元先亏”。什么意思？就是一个人开始老，是从他的下焦，也就是说肝肾、腰腿这块先开始的。那糖尿病有一类人的表现就是下肢无力、脚凉。这种人非常多见，其伴随的症状是什么？就是小便频，面色灰黄，这都是肾气不足的表现。这种表现叫做肾阳虚。我在临床中就遇到好多这样的案例，他们也控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，所导致的结果是非常严重的。我跟大家举一个我在临床中遇到的案例。

这个人，因为在座有很多都是企业家，这个人也是企业家。他是做什么工作的？他是做旅游产业的。他得糖尿病从三十岁开始。他的典型的表现就是两只脚无力，走路脚下虚浮，走路无根，用老百姓话讲就是脚底下没根。他的外在表现是脸色灰黄，小便特别频，而且有淋漓不尽的这种现象。大家都知道，淋漓不尽实际上是前列腺炎或者前列腺肥大的一种表现，这在七十岁以上的老人多见，为什么在这个才三十岁的年轻人身上就有？一句话，伤肾，也就是纵欲。我把完他的脉之后我发现，这个人两个尺脉是非常沉的。大家都知道，中医的脉诊叫做“浮中沉，寸关尺”。寸关尺，尺脉候的是肾，尺就是在这个桡动脉之后的这个位置。如果是这个人尺脉很沉、很细、无力的话，说明这个人肾气不足。我把这个企业家的脉的时候，就发现他的肾气是非常不足的，而且他的外在表现也是肾阳亏虚这种现象。按照中医理论来讲，这叫火不暖土。这种情况下的糖尿病，仅仅靠控制饮食，靠降血糖的药、靠胰岛素是没法控制的。继续往下发展的话，很有可能导致一种现象，我们都知道糖尿病有一种表现叫做坏疽。坏疽是什么意思？就是两只脚血液流通不通畅，这两只脚时间长了，就会导致局部的坏死，最终的结局就是截肢。

这个人从三十岁得糖尿病，找我看病的时候是四十岁了，已经得了十年。我跟他讲，您这个病

要想治好，不往下发展、控制住的话，必须得节制房事。按照古代医家的教诲，至少有一年到两年的时间禁欲，把这个肾气保存好，否则的话，身体就会出现有很大的麻烦。但是这个人丝毫不听我的建议，他找我看病主要是为了两点，一点是治疗糖尿病，另外一点是让我给他治疗阳痿。大家要知道，阳痿，实际上就是一个人肾气不足的一种身体的自我保护。我们中医都倡导人们要随顺自然，也就是自然保健的养生方法。就像我们进入一个寒冷的环境当中，我们的身体就会出现一种自我保护，什么呢？就是皮肤出现鸡皮疙瘩，这实际上就是身体的一种自我保护功能启动了。鸡皮疙瘩一出现就说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。那这个人糖尿病十年，又有纵欲的这种历史，然后出现了阳痿，这实际上就是身体对他所发出的信号，就是请他把房事这个问题要节制，要自我保护。这是人体自然的一种自我保护功能启动。结果他却让我给他治疗这个疾病，然后鼓舞他的阳气。大家试想，我们一个人进入寒冷的环境当中，本来汗毛孔收缩，结果这个人还要求医生给他开一种药，什么药？让他的汗毛孔舒张的药。这叫什么？这叫逆天者亡。所谓的天就是自然，顺天者昌，天也就是自然规律。顺应自然规律，身体就会健康；违背自然规律，身体就会急剧的衰败，最终导致死亡。

这个人找我看病，他实际上就想做逆天而亡的这种工作，当然我是不会答应的。我跟他说，这个病要想治好，必须得节禁房事，否则的话不可能好的。他不听我的规劝，他引用了一句名言，他自己的名言，他说人生在世须尽欢，莫使金樽空对月。我在这里，因为有很多企业家，我就把这个问题着重给大家点出来。因为老百姓有一句话叫做“男人有钱就变坏，女人变坏就有钱。”这里面的坏，很重要的一点就是男女关系的混乱。现在很多人一旦有了钱，所追求的就是性方面的享受，而他不知道自己在享受的同时也是在往火坑里跳。

我跟这个企业家谈到这个问题的时候，他就引用了这句名言，他说：彭大夫，你要想让我节禁房事，比杀了我还难，因为我……剩下的话我就不说了。总之，他在这方面就非常的向往。我说好，我说你现在做的事情是逆天而亡的，也就是自然规律会约束你的，会教育你的，咱们一年之后见。我说：“你这种情况，我跟你直接讲，半年之后，你的脚不仅仅是凉了，就会出现发木发麻的情况；你若是再不节禁房事的话，再过半年，你这只脚的局部血液循环就会坏死，到最后的结局就是截肢。”我把这个话放到这，他一笑了之，他说：“性生活与糖尿病有什么关系？”我说：“那好，咱们看事实！”结果，一年之后，他给我打电话，他说：“彭大夫，你所说的话全都应验！”他说：“我从离开你之后，三个月，我的脚本来是凉的，已经变成麻木的。”大家都知道，这是人体的阳气开始往回撤的表现。咱们观察生活就会发现，小孩子的手脚永远都是温暖的，即使到了很冷的冬天，他光着脚出去，他那手脚都是很红的。随着人年龄的增长，阳气愈来愈少，就会出现手脚开始凉，再一步就是发麻发木。糖尿病人如果出现这种脚凉、发麻发木这种情况，说明他的阳气已经开始往回撤了，已经血液不循环了。

这时候，他说三个月之后出现麻木的表现，再过半年之后，他比我预想的要快，他说：“我这个脚知觉就非常的不清楚。”什么叫不清楚？就是他虽然脚踩在地上，但是他感觉脚好像离了地很远，好像垫了一层厚厚的海绵，这是什么？这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。他说我现在，也就是一年之后，他给我打电话，我现在出现什么情况？就是我脚的中指和无名指这两个脚趾，任何感觉都没有，而且开始变黑。他说他很害怕。他去医院检查之后，医院的医生告诉他说，这叫糖尿病坏疽，最终极的治疗方法，那就是截肢。因为他听到这个诊断之后，他是非常害怕的，他就给我打电话。我在电话里告诉他说，坏疽分很多种，有因为气滞血瘀的，有因为肾虚的，其中肾虚的坏疽是不可能治好的，因为你以前把自己的身体消耗的太过了。怎么讲？就是人在他一开始一年前有阳痿的这种情况的时候，实际上就是身体给他提出警告了，说您老人家一定得悠着自己的元气，不要再消耗的太过了，我已经给你发出警告；结果你不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒来使阳气愈发的消耗；消耗没了之后，按照古人的话讲，这叫“骨髓枯”，人的骨髓枯萎了。人的骨髓枯萎了之后，等待他的那就是恶果。所以说这个人给我打电话完了之后，我说这个病很难很难治了，即使神仙手眼在世也很难治。这个案例在华佗的医案里面都有记载，他说神仙在世也无法挽救这一类的疾病，我就引用了这一句话。这个人最后的结局就是，把他脚的中指和无名指锯掉。所以恶报非常严重，这是其中我谈的第一个案例。

下面我跟大家汇报的另外一种疾病就是中风。中风的原因有很多，用现在医学的眼光看来，中风无非就是两种，一种是脑血管破裂，另外一种是脑血管阻塞和痉挛。按照中国古代医家的论述来讲，所谓的中风实际上就是身体内在的火气上涌，然后导致上焦的气紊乱，然后导致疾病。用中医古代的学说来讲，中风就是肝火上炎，或者是痰浊内扰，但是这里面还有一个很重要的病因，那就是肝肾不足。

我记得在2006年的时候，负责医院的住院医，我曾经一晚上送走了三个中风病人，都是死于多脏器衰竭。这三个病人的平均年龄，大家注意是40岁，最年轻的是38岁，最大年龄的是42岁。一晚上走了三个。第二天，因为我作为医生我得写死亡病程的病例汇报。我写了一上午，我一边写就一边想，为什么中风呈现出一种低龄化趋向？我们回想七、八十年代，那时候的中风，大多数都是六、七十岁，甚至八十多岁的老人家，才会出现这种情况。为什么现在年轻人，三十多岁的人，中风却这么多，甚至导致死亡？当然不可忽视的是现在的饮食结构发生了变化，人们吃得好了，身体里面的脂肪存留增多。那我会反问，吃得好了，脂肪存留增多了，就一定导致中风吗？我们发现生活中不是这样的，很多人也是大鱼大肉的吃，但是他没有中风。那中风的另外一个原因，用中医的眼光看来就是肾气不足，也叫肝肾不足，导致肝肾不足最重要的原因就是纵欲。

下面我跟大家分享的这个案例，就是我的一个出版界的好朋友，也是一个企业家，才三十二岁

就中风。这个人找我看病的时候，他非常自信的告诉我：“彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友”。他认为这是他值得骄傲的事情，跟我讲。我说：“那你离着灾难就不远了！”为什么？因为一个人如果是肾气亏虚的话，会导致一系列的恶报，在后面我会跟大家详细的展开。所谓的恶报，就是身体和心理以及事业、家庭所出现的重重危机。这个人是所谓的社会上的精英，也就是青年精英，他找我看病，他想让我调理一下他的身体，并进行一些合理的建议。因为现代人随着生活水平提高，他对自己身体状况的要求也愈来愈高。他希望通过中医调理，把他这个身体调整到一种平衡状态。

这个人的外在表现是什么？两条腿特别的细。大家注意，两条腿特别细，下肢无力的人，用中医的眼光看来，大部分是属于肝肾不足的人。这个人两条腿特别细，而且走路是没有劲的，脚下没有根，把他的脉也是尺脉特别沉。他的一个表现就是小便频，小便频到什么程度？一晚上去厕所大约七到八次，小便非常频，这就是伤肾的一个很严重的表现。他找我看病说：你先帮我解决我小便频的问题，因为我需要睡眠，合理睡眠，第二天还要处理很多事情，光这样的情况那就会影响我的工作。我说：“好，但是你必须得答应我一件事情，就是吃药期间绝对不能有房事”。他咬了咬牙说好。然后我给他开了，清朝有个医学家叫陈士铎的一张名方，叫做“引火汤”，他吃了这个方子之后，两个星期尿就不频了，一晚上平均起夜一次到两次，非常感谢。

然后他跟我说：“接下来我应该怎么保养身体？”我说：“接下来你保养身体的原则非常简单，那就是禁欲一年以上。”不好意思，我跟大家又在说这个话题了。因为这个人是严重的伤肾，作为医生必须得说实话，而不是说好听的话。我发现现在很多医生，为了随顺病人的欲望，就不断的妥协，实际上这样是对他身体的一种极度的摧残。我跟他讲至少得禁欲一年以上，而且不能够与所谓的女朋友，实际上就是情妇有这些不正当的性行为，这些东西对你的身体都会产生极大的损伤。我讲这句话的时候，他非常的不以为然，为什么？因为他以前接待客户的一个很重要的手段就是，晚上吃完饭之后把客户送到歌舞厅还有卡拉OK，或者是一些情色场所，让这个客人满足他们的欲望。实际上，这不仅是自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我跟他讲，“你如果是自己不约束自己的话，自己的身体会损伤得会非常严重的。”他不听。

在我第二次见他的时候，他的寸脉就出现一种很奇怪的现象，是什么？就是寸脉过寸，就是手上的这个脉相跑到大鱼际这个地方来了，这在中医来讲叫做什么？这叫做“寸脉过寸，中风可虞”，就是这种现象一旦出现，可能就会中风。我就告诫他说：“你这段时间一定要保养好肝肾，不要再有这些行为了，如果是再有的话，将来中风是没跑的，因为你的这个现象（寸脉过寸）已经出现了”。他不听，他说：“我这么年轻怎么会得这种疾病，不要吓唬我了。”我说那就看自然规律！因为我刚才讲的，中国人所总结的这些，就是古圣先贤，包括古代的医家所总结出来的这些情况，都是经得起历史考验的自然规律。你若是不想遵从的话，那可以，以身试法完全可以。

这个老总他姓孙，这个孙总就继续的做着他自己想做的事情。半年之后，我再见他，我发现，这个人出现一种很奇怪的现象，就是精神极度亢奋，以至于晚上睡不着觉。因为他见我的时候，还有另外一个女子在他身边，这个女子令我想起了一个词，叫做红颜祸水。这个女子长得是非常的妖艳，非常的妖艳。我们都知道古人所说的红颜，并不是指的漂亮，而是指的这个女子非常妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害：第一种伤害是吸引男人，把男人的肾精给消耗掉，这是第一个伤害；第二个伤害，是妖艳的女人惹是生非。大家都知道，很多朝代就是因为一两个女子而毁灭的。离我们最近的清朝、明朝，吴三桂冲冠一怒为红颜，讲的就是这个事实，把一个朝代都给毁了，更何况一个人！我跟他说：“这个女子对你的伤害会很重，你赶紧跟她远离，否则的话，您老离这灾难就不远了。”他不听，他跟我说：“我好不容易赚到这些钱，难道不能让我享受一下吗？”我说：“你这种享受，实际上是一种过分的纵欲，这对身体的损伤是很大，对你将来的事业和家庭，以至于后半生损伤都会很大，你如果是现在不听的话，那咱们就看事实的发展是怎么样子的。”

然后这个孙总继续的过着那样糜烂的生活，半年之后现象就出现了。因为我曾经跟他说过：中医讲的这叫自然规律，无论你相不相信，它都会出现。半年之后他出现的一个表现，那就是中风。这种中风叫做口眼歪斜，半身不遂，就是走路都非常难以平衡的走路，然后这个嘴歪到一边去，眼睛闭不上，这就是典型的中风。而且他这种中风，普通人，如果是肝肾没有不足的普通中风病人，可能半年一年，走路就可以恢复，这叫中风康复。但是肝肾不足的人，在座的请记住，肝肾不足型的这种中风，就是肾虚型的中风，三年恢复不了。这个患者，这个孙总一直到现在三年了，走路还是不利索，说话还是连不成句。这是什么？这就是伤肾所导致的恶果。

他见我的时候，他中风之后见我说的第一句话就是：“彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在我这种情况。”我说这个叫做邪淫，邪就是邪恶的邪，淫就是荒淫无道的淫。这个邪淫对身体的损伤，那简直是太严重了。为什么这么讲？因为一方面，邪淫可以使一个人肾气损伤导致身体的种种疾病。第二点，一个经常伤肾的人，他的心情都是浮躁的，特别容易发脾气，脑子都是混乱的，容易做出各种各样的错误决定，这叫做心火亢盛，肾水不足。人一旦出现这种状态，那就是离这灾难就不远了。无论你的事业、家庭、身体，都会出现种种的恶果。所以古人告诫我们说：万恶淫为首。为什么这样讲？因为一个人，一个朝代的君主，假如说荒淫的话，这个朝代、这个人离毁灭就不远了。这个孙总就以身试法的在我面前演示这个场景。他最终的结局是事业衰败，他原先是做出版业的，而且做的业绩非常好，自从中风之后，事业一落千丈。以前跟他有染的这些女子，一个都不留，他自己孤零零的在医院里面，每天护工扶着他下床，推着轮椅让他晒太阳。自己说话也连不成句，这是什么？这就是以身试法所导致的恶

报。

我刚才在这讲座里面我提到"红颜祸水"。为什么？下面我给大家强调一下，为什么要提这一点。因为现在社会很多女子，打扮自己实际上是往妖艳的方向去打扮，现在很流行的一个词语叫做"性感"，所谓的性感是什么？就是能够引起异性的性趣，把自己打扮的愈性感愈暴露，以此为美，而不是以此为丑。请大家记住，这是人们审美观的一种变化。而这种变化所导致的结局是非常严重的，一方面不仅导致你自己身边的这些男子会邪念重重，浮想联翩；另外一方面，她走在大街上对整个社会所导致的负面影响也非常大，使一个人心神无法安定下来，邪思邪见特别多。我在临床中，我作为一个医生，我特别喜欢观察现在社会人的这种健康状况。我们中医来讲叫做望闻问切，因为作为医生他有一个职业病，就是见任何一个人，首先他自己的第一反应就是这个人有哪些问题，然后通过面相、身材、语音就能判断出他的身体健康状态。我通过观察发现，现在很多人有这样几种表现，供大家参考。

第一个，现在很多人的眼神是游移不定的，没有定力。这是表现出什么状态？这是说明一个人的神不专注、不清净、不稳定。神不足，精就不足，老百姓经常说"精气神"，一个人的精，就是这个肾精要是不充足的话，他的眼神必定是散乱的，而且他与别人在对话的时候，眼神四处游走不定，没有一个定力。这就是第一个表现。这是现在很多中年人、年轻人、少年人的表现。这是第一点。第二点，现在很多人，中年以上的人，腿脚没有力气，走路好像拖着一个沉重的身体这样在走。这种表现就是肾气亏虚的表现。第三点，就是很多现代的青少年的脸色是非常不好看的。什么脸色？就是脸色苍白，而且没有血色。离得远远的，你会看到他脸上好像蒙了一层灰，而这层灰，你近距离看的时候，你会发现他的脸其实洗得很干净。但是为什么还有一层灰呢？这实际上就是说明了他的内在精华不足。一个人内在精华不足的话，他外在的神气是不饱满的、是非常衰败的。现在的很多走到大街上，我们看到这些中学生，要么是脸色惨白，要么就是像豆芽菜一样，身体不饱满，特别瘦弱。而且现在国家统计说，目前我们国家青少年所存在的问题是耐力下降。大家注意，体力分为两种，一种是爆发力，一种是耐力。这种现象就是耐力不足，无法长时期的坚持工作，这都是肝肾不足最严重的表现。其次是现代社会的人心浮气躁，做任何事情都不专注，没有一种定力，这实际上都是肾精不足的外在表现。

那我们观察这个整个社会，为什么会出现这种现象？因为我刚才在开题的时候就跟大家讲过，现在打开电视机，连上网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到的、所看到的这些不清净的内容，容易引导人们产生各种邪恶思想和邪恶念头的这种情况非常多见。这是一个很严重的社会问题，这不仅使一个人的身体造成损伤，另外一个，就是让这个人变得心情非常浮躁。我们都知道诸葛亮有一句名言，它叫做"非淡泊无以明志，非宁静无以致远"。一个人如果说心情不宁静，他的事业不会做得长久和成功，一个人如果是心理边邪思邪念非常多，对他的家庭，对他的家人，以至于对他自己的一生，乃至于对我们整个民族都会造成很大的损伤。

2.色情对当代青少年的损伤

下面我就给大家汇报第二点，那就是色情对当代青少年的损伤。孔老夫子在两千多年前《论语》里面曾跟大家告诫过，"少之时，血气未定，戒之在色。"什么意思？就是少年人在年轻的时候，他的气血，就是整个身体没有发育好，他的气血是非常不稳定的，这个时候尤其需要注意一件事情，就是注意不要让他的思想受到色情和邪淫这种东西的污染，否则的话对他的身心都是很大的摧残。我在临床中就曾经遇到过这两个案例，都是血的教训。下面我给大家汇报。

第一个就是我近期，两个月以前，在我的门诊上遇到一个少年。这个年轻人，今年是二十五岁，刚刚大学毕业。因为我在此之前，写了一系列劝导人们要保养肾精、要清净心念的这些文章发表在网络上，他看到我写的文章之后，他就来找我看病。他说："彭大夫，我这个病病了十年，我都没有找到原因，经过很多医生的治疗，都没有治好，花了很多钱；我自从看了你这篇文章之后，我才知道自己的问题出在哪里。"他说这句话的时候眼圈都红了。他说："我以前，我在十年前，我初中的时候，我是全家人的希望，我每次考试都在全班前十名，我当时的这种状态，全家人对我的希望非常大，将来能考上名牌大学，能考上清华、北大。结果，在那一年我接触了一个朋友，他把我带到他的家里面去，看了一盘黄色录相，从此之后，我就染上了一个非常不好的习惯，手淫，这个习惯伴随了我十年。"自从染上这个恶习之后，他的脑力、体力极度下降。他染上这个手淫半年之后，学习成绩一落千丈。为什么？因为按照中医的理念来讲，肾"主骨生髓"，主掌于脑，"肾者，作强之官，伎巧出焉。"什么意思？就是一个人肾气如果足的话，脑力有两种的体现，一种是记忆力，一种是思考能力。一个人肾气足的话，他的记忆力就强，思考能力就强，他的学习成绩一定会好。现在的教育，刚才各位老师都讲了，实际上是技能培训，而不是真正的教育。所谓技能培训，首先就是你要把这个知识掌握，必须要靠你的理解力和记忆力。假如一个人肾气亏虚、脑力不足，他的理解力和记忆力都会下降。

那个小可，就是找我看病的这个少年，他说，我当时染上这个坏习惯之后，我就发现自己的脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师在那儿讲，我就好像是就在演电影一样，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降，做题做不出来。这是他的第一个表现，这在半年之后。第二个表现，就是本来这个小可是当那个学校的足球队的队长，他的体力非常好，满场跑。大家都知道，足球必须得体力好。他的体力非常好，跑步速度非常快，然后耐力特别强。自从染上这个手淫的恶习之后，半年之后，他的体力急剧衰败。稍微一动，身体就气喘吁吁，大汗淋漓。这是什么表现？这是一个人阳气不足最严重的表现。我们反观现在很多年轻人，稍微一活动，大汗淋漓，身体没有耐力，气喘吁吁。实际上都与伤精有很大的联系。这个少年就跟我叙说："我出现这两种表现之后，我的心情非常的沮丧，也不想跟别人交往，也不想跟周围同学、

老师这样交往。自己一个人关在屋子里面，谁都不想接触。家里人以为我有心理上的疾病，就给我去找一些心理医生进行疏导。他说很多心理医生给我疏导完毕之后，我当时感觉心情很舒畅，但是很快这个心情又郁闷了。”

为什么会出现这种情况？因为这种情况，按照《黄帝内经》的说法叫做：“独闭户塞牖而处”，独就是单独，闭户就是闭上门户，塞牖[yǒu]就是关上窗户，就是形容一个人呆在一个小房间里边，把窗户还有门都关好，一个人独处。这种情况出现在什么样的人身上？出现在胃气不足、肾精大衰的这种人身上。这个少年半年之后他就出现这种情况。这种情况不仅仅是心理的问题，大家注意，不仅仅是心理的问题，不仅仅是生理问题导致的心理问题，假如不把他的肾精补足，不让他戒除邪淫的话，他这个心理永远是处于一种阴暗的状态。按照古人的话讲，这叫做阳气不足。我们看到现在很多人，就是有过这方面经验的人，都会有这种体验。假如说你的肾气不足，前一天晚上房事之后，第二天可能就会原来制定的计划就不想去做了。然后本来心胸里边踌躇满志的这种豪情就没有了。本来第二天想写论文，想进行深入思考，也无法深入思考，为什么？是因为一个人的肾精不足，阳气大衰就会出现这种执行力下降，身体就会出现这种表现，而不仅仅是心理的问题。他就跟我描述他这种情况，这是第三个表现。第四个表现是心情非常烦躁。他说我坐在书桌前看书，心里面好像长草一样，根本看不进去。为什么会出现这样？因为按照中医理论，一个人肾水不足，心火就亢盛，心火一亢盛，他坐在那当然坐不下去，没有定力。他出现这四种表现，因为他的父母也不知道他会出现这种情况。我相信现在在座的很多企业家，也是为人父母，我刚才讲的这个案例，实际上就给大家一个警醒。你们回去之后一定要看好自己的小孩，不要让他染上这些恶习。

我继续把小可的这个案例讲完。这个孩子在初三的时候染上这个恶习，一共十年，他都不知道自己问题出在哪里，一直到他在网上看到我写这篇文章之后，他才幡然悔悟。来到诊所找我看病，因为他当时的心情非常激动，我说：“不要激动！这个病是可以治好的，你还年轻，首先你得有自信心，把自己的这个坏习惯改掉；第二个，我给你帮忙，我会告诉你怎么样补肾，给你开中药；第三方面是一定要孝顺父母，因为只有孝顺父母，这个人心情才是最通畅的，心情一通畅，身体的阳气就足。”古人曾经说过：“万恶淫为首，百善孝为先。”大家在座的每个人手里都发了一个蓝颜色的小瓶子，大家请拿起这个小瓶子，就是大会给大家发的小瓶子，上面写着一段词语，它说“身体发肤，受之父母，不敢毁伤。”如果一个人把自己的身体毁伤了，说明这个人不孝顺；反过来，一个人要想对父母孝顺，首先就是要让自己的身心保持一种健康的状态，而不要让父母操心。

这个小可十年了一直让他的父母非常操心，带着他四处求医，没有结果。我对这个孩子讲完之后，他也是非常的感动。我说，“我给你看病是不要钱的，我义诊，你把这药方拿走，随处哪家药店都可以抓，吃了这些药方，然后再配合我刚才讲的这些要点，第一个是戒除邪淫，第二个就是孝顺父母，你的病肯定能好的。”结果他按照我说的做，两个月之后他给我发短信说，“现在我的腰已经不疼了，然后脑力开始恢复，开始有精气神了，做工作也是非常有信心。”这是说明什么问题？这是说明按照中医的理念，身心是不二的。身体跟心理是互动的，身体出了问题就会导致心理的问题；反过来，一个人心理出了问题，身体照样会出现各种各样的疾病。所以古人曾经说过，“相由心生”。相就是一个人的外在表相，心就是我们的内心，相不仅仅是指这个人的面相，身体的种种表现，包括疾病的现象都属于相。一个人相不好，实际上就是反应一个人的内心世界不是非常的健康。所以说，中医实际上是治人的，不是治病的，因为病是长在人身上。一个人只有他身心双重健康了之后，身体才可能恢复，才可能健康。我跟这个小可，就给他进行治疗，把他十多年的问题解决，而且他的父母也非常感动，对我表示感谢。

在这里，我跟大家还要引伸出一个话题，就是小可所出现的现象，目前咱们国内出现的非常多，这种现象叫什么？叫做“都市隐者”。都市就是大都市的都市；隐者是什么，隐是哪个隐？就是隐士，隐藏的隐，者就是之乎者也的者。现在很多青少年出现了这种情况，就是呆在家里面，也不想工作、也不想学习、也不想交往，一个人闷在屋子里面，过着什么样的生活？就是衣来伸手、饭来张口的生活，叫做“啃老族”。这种人群在目前的东南亚，就是东亚有一个岛国，出现的非常多。我不提那个国家的名字，这个国家在三、四十年代的时候引入了西方性解放的思潮，而这个国家所生产的色情的光盘和色情的书籍，是在整个亚洲排名第一的。这个国家，恶报出现的非常快，什么快？就是在这个国家有百分之一的人口出现了都市隐者这个情况。“都市隐者”我刚才跟大家描述了，就是丧失了工作、生活、学习的能力，把自己关在屋子里面，过着衣来伸手、饭来张口的生活。这按照中医来讲，就是废人，这个人再往下发展是没有救的，这种人口在这个国家是百分之一，换句话说，那个国家有一百万的青少年处于这种状态。咱们国家在东南沿海和大中城市也都出现这种苗头。在台湾、在韩国这种情况也非常多见。这说明什么问题？这实际上就是说明色情对青少年的损伤是非常严重的，以至于导致了这些乱七八糟的这些自古以来都不多见的情况，在现代社会这么多见。因为古人曾经说过，说一个人如果是肾气不足的话，将来一生就不会有太大的作为，为什么？因为按照中医理论是，肾受纳五脏六腑之精华而储藏，也就是说这个人的肾气，就像银行一样，它把身体里面这些五脏六腑的精华都储藏在保险柜里面，然后供你一生去应用它，去做事业、去服务于社会。假如你把这个保险柜里面的存款极度的往外提取的话，这个人的生命质量就会下降得非常的快，也就是出现早衰这种情况。

下面我就跟大家念一封有位患者给我写的信。他这封信说明了什么问题？就说明了，我刚才讲的，若是过度的手淫、过早的手淫，对青少年产生的影响，这种影响就是早衰。下面我给大家大体念一下。他说彭博士你好，我想反映一下我自己的伤精历史（伤精就是伤肾，手淫的历史

），希望对持有手淫无害论的人们一个警示。他说我十一岁的时候染上手淫，然后射精，迅速的沉迷其快感当中，无法自拔。最多一天射精四次，持续八年之久。他给我写这封信的时候是十九岁。他出现什么情况？第一个是骨头痛，全身的骨节疼痛。大家都知道，肾主骨生髓，肾气不足的话，骨骼就非常的不饱满、容易疼痛。他说十八岁的人身高、相貌、体重和一个小学生一样，皮肤黑、牙齿痛、口里面有腥臭味，听力差，智力、记忆力更是差得无法说。这是他第一个表现。第二个表现是梦多，一天晚上做梦三次，睡眠质量极度降低。第三个是全身骨骼细小、酸痛、软弱，无法长久的站立十五分钟以上。第四个是大脑经常眩晕，稍微一转圈就晕得要命，想吐，头脑迷糊，有空虚感，经常的嗡嗡作响。第五点是思考力、理解力和记忆力极度下降。现在赋闲在家，无法继续工作和学习。第六点是手经常抖，手抖是说明什么？是肝不足，肝风内动。第七点是驼背，右肾酸痛，整个脊柱直不起来。第八点是眼睛突出。第九点是头发焦枯、稀疏。我念完这些表现之后，大家很快的联想到一个场景，那就是一个八十多岁老人的表现，结果出现在这个十八岁的少年身上。

这个少年在上一个星期的周末，从家乡他父母领着他来我的诊所看病。一见到这个孩子，他所说的这些情况，所有的情况都表现出来，而且就像一个早衰的小老头。大家注意，这就是伤精的果报，也就是现在很多青少年，实际上在网吧里、在计算机上、在电视里，他们在学校里面所议论的话题与这都有关系。这是我讲的第一个青少年的损伤，希望各位在座的为人父母的企业家们、老师们引起重视。

第二点，就是我给大家汇报一下我自己身边发生的故事，那就是我的一个初中同学。他所表现的是什么？他所表现的用四个字来形容，叫做以丑为美。我们在同学聚会的时候，那是前年的寒假，我们同学聚会的时候，他跟我说，他当着很多人的面他说："彭鑫，你是学中医的，你给我把把脉，看我身体是不是特别健康？"我还没把他脉，他就说："我现在的性欲很旺盛，身体很好，说明我身体很好，你试一下。"我一试他的脉，我心里边暗自嘀咕，我说恰恰相反。为什么？因为他的肾脉是非常亏虚的。这种亏虚是什么表现？就像一盏油灯，在油快要没有的时候，那个火苗是最旺的。他现在就处于这种状态。我说："你这个肾气已经亏得不行了，你要是不把这个问题谨慎的话，将来会出现种种的恶报，身体会出现种种的情况。"我是私下里跟他讲的，他不相信。他说："我这身体很好，而且我很年轻，以此为荣，经常换女朋友。"这样子的。我说："你必须得注意这件事情，否则的话身体是不会复元的，而且将来的灾难也不远。因为按照中医来讲，中医理念有一个叫做虚则亢，就是一个人真正虚弱了之后，他才会亢奋。一个人真正充实的时候，他是不亢奋的，永远是稳定的。所以古人有一句话，叫做'精满不思欲'。就是一个人真正的精力充沛，肾气非常足，肾精很充足的时候，他那个欲望是很低的。反过来，精虚的话，欲望就重。我说你现在的这种情况，顶多维持半年，半年之后，你会出现各种各样身体的表现。"他不听。

结果第二年我们同学聚会的时候，他坐在那里，整个人像蔫了一样，冬天在一个屋子里面，我们一起吃饭，他还戴着帽子，然后他谁都不想接触，也不想跟大家说话，那种眉飞色舞的神情完全丧失。我们周围同学就小声告诉我，他说："彭鑫，咱们那个鲁同学（他姓鲁），在半年之前头发脱没了，光头了，头发脱没了。然后骨折过两次，而他这种骨折，都是跟别人不一样，就是骑自行车不小心一碰就骨折了。"然后我就想，我说按照中医理论，这个人的肾气在哪方面表现出来？就是在头发上，中医有句话叫做"肾之华在发"，也就是肾的精华体现在头发上，这个人肾气若不足的话，头发就会脱落、焦枯、没有光泽，这是第一点。

第二点是什么？就是肾气表现在骨髓上。假如一个人骨骼很坚硬、很饱满、很有劲，筋骨很强壮的话，说明他的肾气很足；假如说这个人经常骨折，动不动就出现筋骨上面的损伤，说明他肾气不足。因为肾"主骨生髓"，这个骨骼不强壮、不饱满就说明他肾气不足。所以说这个同学一年之内出现了两次的骨折现象，这都是非常少见的。在年轻人来讲，年轻人应该稍微一碰不会出现这样或那样的骨折，结果他出现得很频繁。我就联想到在唐朝有个传说中的神仙，实际上也是真人，这个神仙叫做吕洞宾。吕洞宾外号叫做吕纯阳，他曾经写过一首诗，他劝导世人不要邪淫，这首诗怎么写的？"二八佳人体似酥"，二八佳人就是十六岁的少女，身体非常的好，姣好；"腰间仗剑斩愚夫，虽不教君人头落，暗地使人骨髓枯"，说白了是什么？就是二八佳人，一个非常姣好的少女看上去很好，她不把你的人头砍下来，但是却暗地里把你的肾精、骨髓消耗干。

我们观察生活就会出现这样的情况。有些人身体外形看着很肥胖，但是放在秤上一称，他的体重却特别轻，这是一种。第二种，是一个人外在体形看着不是很胖，不是很胖、很强壮，不肥胖，他放在秤上一称却特别沉。大家注意，这个身体外在胖、重量轻的这些人，实际上就是内在的骨骼的气不充足，也就是骨密度降低，骨质疏松，这实际上就是伤肾的一种表现。在现在流行的一个养生里面叫做补钙，大家都知道补钙，天天广告就说吃什么钙片，吃这个那个的，补钙。大家有没有想过，我们一家人都吃一锅饭，都吃同样的菜，为什么你缺钙，别人不缺钙呢？不是因为饭里面没有钙离子，没有钙的这个元素，而是因为你身体根本藏不住这种钙质。我们都知道一个人骨骼骨密度增强，肾气足的时候，他这个骨骼是非常充盛的，而且骨密度也是增高的，钙质增多。假如说一个人肾气不足，你即使给他吃上一吨的钙片，他都不会把这个钙给封藏到身体里面去。这是什么意思？这就是说明，中医的理念不仅仅是考虑到物质这个层面，中医的理念还考虑到能量和信息这个层面。我们都知道，现在科学家，就是现在的物理学前沿已经认识到我们整个世界的组成就是物质、能量、信息，三个方面；而现在的医学大部分考虑的都是物质，在能量和信息考虑得不多，但是中医学恰恰就是把物质、能量、信息统在一起考虑。中医用一个字来形容，就叫做"气"。这个"气"把这三个方面的内容都包含进来。

那我跟我的同学说，我说这一个人肾气不足的话，他这种骨骼就容易骨折，就容易骨密度减低，然后就容易骨质疏松。那这个同学，他的表现就是一年当中骨折两次，这就体现了他肾气衰败；而且头发脱光，所以说他戴着帽子。按照中医的望诊，因为我们作为职业医生，也非常喜欢看这个人的气色，他的气色是透露出一种什么感觉来？大家注意，脸色苍白而且灰，发暗，两个眼圈特别的黑，这是什么？这是肾的本脏已经开始衰败了，一旦出现这种情况，保证在两年之内就会出现肾衰、肾炎、透析这些恶报，就会出现这种表现。这在古代的医案里边层出不穷，我们都知道袁世凯是怎么死的？是找了多少姨太太，到最后把他的身体给掏虚了，肾气一虚，袁世凯是死于尿毒症。大家知道吗？尿毒症是肾气极度衰败，这就是一个很典型的案例。我当时说这番话是在我自己内心当中想。这个同学在一年之后肾气不足，然后因为肾病而住院。这说明什么？这说明中国老祖宗的教导，实际上是让你的身心变得安稳。假如说，你不按照这个自然规律来做的话，恶报就会不断，这种不断，有时侯直接体现在你的身体上，而且这种速度却是非常快的。

中国古圣先贤有一句话的教诲，叫做“天道祸淫其报甚速”，天道就是上天的道法，就是自然规律，天道实际上就是自然规律；祸淫，祸就是灾祸，让这个邪淫的人出现灾祸，这种速度是最快的。实际上，我们学传统文化，我们知道“祸福无门，惟人自召”，所谓的祸和福并不是老天给你安排的，而是你自己感召来的。这种感召实际上就是你错误的思想、行为、做法，导致的结果就是不良的身体、心理、状态，以及事业、家庭的重重损伤。我刚才讲的这一系列案例，恰恰就印证了古圣先贤的教诲，叫做天道祸淫最速。我们反观现在的影视剧，还有很多这种媒体上的宣传，在宣传什么？在宣传邪淫，倡导大家对色情感兴趣，以什么做为表现？以这种暴露的图片和暧昧的文字，以及露骨的镜头作为表现，让人们的内心不平静，产生的这些外在的表现。

我们都知道，现在的青少年，尤其是1980后，甚至是1990后这一代人，是吃着什么长大的？是吃着激素长大的，激素。大家注意，现在的肉类，鸡鸭鱼肉牛奶，这里面的激素含量非常高。前几天我收到北京市的一个统计数字，统计说，现在的女生来月经的时间平均是九点二岁，九岁的女生来月经。在三十年前，中国人平均来月经时间是十二岁。那个时候是正常的，现在这个时候是不正常的，是非常不自然的。不自然的状态，用中医的眼光看来，那就是病态。现在的孩子是被激素催熟的，这是内在的问题！身体迅速的发育，内在的荷尔蒙增多。外在环境是什么？外在环境是放眼望去，满目疮痍，什么意思？我们放眼看看这个社会上所宣扬的，甚至是国家的一流媒体，主要的电视台所宣传的、所播放的那些电视剧、广告，还有一些所谓的新闻，花边新闻，都在宣扬这件事情。使得这些青少年，内在的身体处于一种相火妄动的状态，外在又是这种诱惑这么多。还有一种误导是什么？就是教材，在青春期教育里边明确的写“手淫无害健康”。于是这三方面加在一起，就导致现在的青少年，我们走在大街上，就会发现很多人是属于气血不足的这种表现。我曾经看过六、七十年代那个时候的人们，青少年的那种红光满面的情况，在现在这一代年轻人里面已经荡然无存。所以说这是一个非常大的危机，对于我们整个民族来讲，都是一种很严重的社会问题摆在我们面前。

下面我就跟大家纠正一个误区，就是所谓的“手淫无害健康”。这在几乎每一本教科书，以及青少年的健康教育里边都这么写，它的理论根据是什么？这个男性手淫所射出来的精液里面是什么成分？是蛋白质，核糖核酸，碳水化合物。经过分析，然后这些营养成分跟一杯牛奶的营养成分是近似的。于是得出一个结论，它说一次手淫射精之后，用一杯牛奶或者吃一个鸡蛋就可以补充回来。我们按照这个逻辑来想，好像是没有问题，但是实际上问题非常多，为什么？大家注意，西方的这个理念里面，它只注重分解，分解后的营养成分，它没有注重合成。我打个比方，我们在座的每个人，可能今天或者明天都会手里面拿到一张光盘，那就是《和谐拯救危机》。一个光盘里面所含的信息是很丰富的，把这张光盘打碎、敲碎，然后分析它的化学成分，你会发现这张光盘的化学成分，跟一个被人扔了的一次性饭盒的化学成分是一样的，但是一张光盘，充满着各种信息的光盘，跟一个破旧的一次性饭盒的价值能同等吗？肯定不能。那反过来我们问，男人一次射的精，它可以制造出下一代，它所传承的，这个精子精液里面所传承的各种各样的生命信息，都是极度的浓缩和汇聚的。精液，男人射的精可以传宗接代，反问：牛奶可以吗？答案是不言而喻的。所以说“手淫无害健康”的这种理念，实际上是非常错误的！

古人曾经说过，“一滴精，十滴血”，他说的是什么道理？他说人体吃了这么多营养后，要合成一滴精的精华，所消耗的你身体的元气，跟合成十滴血所消耗的元气和能量是同等的，他的意思并不是说一滴精液跟十滴血的化学成分是等价的，根本就不是这个意思。所以说现在的很多西医和现代医学工作者，实际上是对中国古人，对中国古圣先贤的医学着作的一种误读。误，就是错误的误；读，就是阅读的读。是对古圣先贤教诲的错误的理解。他们认为古人说的没有任何道理，于是就进行批驳，甚至在教科书里边也这样讲。我的这些临床案例恰恰就印证了，这种说法是非常错误的，是祸国殃民的。

我们都知道，在日耳曼民族要想征服全世界的时候，那个民族的统治者曾经制定了一个规矩，就是所有的男子，青少年在睡觉的时候必须要把手放到被子外面，不能有这种邪淫的行为。因为他知道要想强国强种，只有从戒邪淫开始。一个男人若是肾精不足，他将来的事业、家庭以及整个人生，都会非常的凄惨。我有个好朋友，他是一个专门从事警犬培训的好朋友，他就给我举了一个例子，在这里提供给大家也作为参考。什么例子？他发现警犬嗅觉很灵敏，警犬在进行一次交配之后，它嗅觉的灵敏度降低一半，大家注意，警犬在三次交配之后直接淘汰，没有破案能力了，人也是这样。我们都知道，全世界人的智商，每个民族的智商跟他的性方面的严谨程度是成正比的。我们都知道，全世界智商最高的是犹太人，犹太人里面智商最高的是德

系犹太人，他的平均智商在一百三十以上，这个民族有着极其严谨的性禁忌，非常严谨，在西方叫做处女情结，就是对男女性方面是非常严格的，不能乱来的。反过来，智商最低的民族是中非和南非的这些部落民族。在这个部落民族，男女的性是非常泛滥、非常开放的，平均智商是五十四。大家注意，这实际上就是文明程度以及身体状况，以及智力状况的一种最直接的体现。

我们古人经常形容一个人说是富贵，贵指的是什么？古人说，叫做“厚者富，清者贵”，厚指的是什么？就是指的一个人非常厚道，有包容心，这种人是富的，有财富的。什么样的人贵？贵，就是指的一个人清，清指的是什么？就是头脑身心特别清净，只有身心清净，你做事情才会周密，考虑问题才会周全，做事情才有定力，然后你的思惟能力以及统考全局的能力才会增强，这种人在社会上地位是高的。所以说地位高就是贵！富贵代表的就是清卓。所以说头脑愈清净的人，我们看这个整个世界，放眼望去，愈清净的这个民族它的社会地位就愈高；愈不清净愈浑浊的这些民族它的社会地位就低，而且处于一种落后的原始的状态。这说明什么？这说明我们中国古圣先贤，老祖宗给我们留下来的这些宝贵的财富，都非常的有价值，而且是经得起时代和民族的检验。我跟大家汇报的题目，就是把青少年伤精给讲完了。

下面我跟大家再讲一个话题，那就是女人伤精会导致什么样的恶报？我刚才讲的，因为在座的百分之八十的是男同胞，我刚才重点是讲的男性的伤精，那么女性伤精一共分为四点，对身体的损伤也非常严重。首先，就是女人手淫对肾也是有损伤的，这种损伤，实际上最直接的外在体现，那就是毁容。我在临床中治过好多这样的女孩子。因为她当时不好意思说，她在给我的信中她说，她从很小的时候，接触这些所谓的色情文学，就开始染上这个恶习，结果她的一个外在表现是什么？头发大片大片的脱落，脸上长痤疮。我们都知道女人是很爱美的，脸上长痤疮，对她自己的自信心是非常打击的。而这种女人，就是肾气不足的女人，长的痤疮有这么几个典型的表现。第一个，集中在下颌周围，因为下颌代表的是肾，集中在这儿；第二点，这个痤疮的深度很深，是暗疮，就是根儿特别深，然后颜色是晦暗的；再有一个，是脸色青黄，尤其是从山根，也就是从印堂这个地方到嘴周围全是青黄青黄的。一旦出现这种表现，那就是女人伤肾了，肾气亏虚。这种痤疮是非常非常难治的，这对女人来讲就属于毁容。而女人最在意的，实际上就是自己的容貌，而她所做的这个伤精的事情，恰恰就是对自己容貌的极大的损伤，这是第一点。

第二点，实际上就是女性是属于一种被动状态，尤其在现在这个社会是男人占主导地位。对不起，不是男人占主导，实际上女人也很重要，就是现在这个社会实际上男人是主动的，很多女性是被动的。被动就造成一种恶果是什么？就是堕胎。很多女孩子堕胎所导致的妇科病非常多，我在临床中所遇到的二十五岁到三十五岁这个年龄段，也就是1980后、1970末这段时间出生的群体，找我看妇科病的百分八十都有过堕胎的历史。而且凡是有过堕胎情况的女孩子的妇科病，都是非常非常难治的。按照现代医学统计，他们认为，女人堕一次胎就会降低百分之二十五的生育能力。换句话说，堕四次胎，流四次产，她这个生育能力几乎降到零。所以说我们放眼望去，现在很多女孩子，怀着孕就流产、滑胎，然后胎死腹中，这是什么原因？这实际上就是她自己对自己的生命以前不负责任，以前有过堕胎的历史，就非常容易产生这种情况。这就是不孕不育最根本的原因，这就是堕胎的损伤。

再接下来，就是现在很多女孩子为了吸引男性，把自己能暴露的地方全都暴露出来了。尤其是夏天，很多女孩穿着这种吊带，就是把这个后背暴露在外边，然后穿着短裙，把这个肚脐还有后腰命门这个重要穴位都暴露在外边；甚至到了冬天还穿着短裙，穿着丝袜，然后穿着高跟鞋，把整个两条腿全都暴露在冷风当中，这叫“美丽冻人”！是不是？那么这些表现，实际上对她自身的损伤是很严重的。我们都知道，她之所以穿成这样，实际上无非就是想吸引异性，想表达所谓自己的美。所谓的美女，所谓的性感，都是用这种方式来表达。她不知道在表现自己的同时，实际上对自己的身体损伤也是非常严重的，为什么这样讲？我跟大家举几个案例。

曾经有个女孩子，她跟我说：“我特别容易感冒，经常咳嗽。”我就跟她说：“你是不是以前经常穿这种暴露出后背的服装？”她说是，大家都这样穿。我说，你注意，穿这种服装的时候是什么时候？是夏天。夏天，人体的阳气往外散，全身的汗毛孔打开，你这个时候穿这种服装，在烈日炎炎下没有问题。现在的屋子里都有空调，一旦进入有空调的房间，那个寒气长驱直入。它从哪入的？从这个后背的“大椎穴”，大就是大小的大，椎就是锥子的锥，用木字边，大椎穴，从这个大椎穴一下子就进入你的身体，直接损伤肺气。一个人肺气一不足，将来就百病丛生，特别容易感冒，这是它第一点。这是穿吊带对身体的损伤。

第二点就是穿低腰裤，把我们中医所认为宝贵的丹田，还有后面宝贵的命门，这两个大穴暴露在外边。所得到的结果是什么？就是不孕不育，也叫子宫寒。我们都知道，所谓子宫就是胎儿所住的这个房间，叫做子宫！胎儿在娘胎里面，它住的处所就是孩子的宫殿，叫做子宫。假如说这个屋子又寒冷又潮湿，这个孩子住在里面是非常难受的，是住不下去的，就会导致子宫寒这种表现，将来就会出现一种反应，那就是胎死腹中。我们换句话说，现在有很多女性怀孕三个月、四个月，甚至到了六个月、七个月的时候，都会出现小产，为什么？因为这个子宫寒气很重，气滞血瘀所导致的。

第三个就是短裙。短裙所导致的就是下肢暴露在外边，让寒冷的空气一吹，然后这些经络同时受到闭阻，最重要的是肝经和肾经闭阻，肝肾主女子的胞宫，这两个经络一闭阻，将来得的病也是妇科疾病。比如说，子宫肌瘤、腹腱炎这一类的疾病。还有一个，什么疾病？就是将来过了四十五岁之后，就会出现风湿、类风湿这种情况。我在2003年的时候曾经带过一个从欧洲过

来的访问团，访问我国的针灸，它学针灸学术，我给他们当翻译。在这过程当中，他们观察我国的老百姓，有一个八十多岁的老人家，我们针灸完之后，她自己从床上下来，然后自己弯腰系鞋带。那个访问团的领队，他就问我说："这个老人家多大岁数？"我说八十三了。他表示很惊讶！他说："在我们国家，八十三岁的老人都是推着轮椅的，你知道吗。结果到了这儿，我们却发现很多中国的老太太不需要轮椅，而且人家走路走得也非常稳健。"为什么？因为中国传统文化，中国老祖宗给我们留下来的都是宝贵的精华，我们如果遵从的话，身体就会自然而然出现这种健康的表现。而西方，她们很年轻的时候穿短裙，然后受这个冷风吹，过了四十五岁，这个腿脚就不利索，然后将来就会得到风湿、类风湿这样的疾病。

最后一点，女性伤精。我必须要强调一点，就是女性如果滥性的话，也就是说一个女人有很多男朋友的话，这对于自己来讲，无益于是一种自杀性行为。因为古人有一句话，叫做"三精成一毒，专伤不洁女"。什么意思？就是三个男人的精液混在一起，就是一种极其毒性非常严重的毒药，专门伤害那些在男女关系上不清净、不干净的女人。伤到什么程度？这种女人会得一种病，在古代来讲叫做"产回头"，产就是生产的产，回头就是回头的回头，叫做产回头。产回头用现代的话讲就是子宫颈癌。这在现代科学都有印证，在美国的一个监狱里面，医生去做调查他发现，从事妓女工作的女性所得的子宫颈癌的比率，比其它职业的女性要高五倍。而我自己在学医过程当中，我在医院里面实习的时候，我所在那家医院旁边就有一些卖淫小姐聚集的地方，当时我在妇科实习，她们来妇科看病。这些女孩子百分之八十的都有一种疾病，就是子宫颈糜烂。子宫颈糜烂下一步发展，那就是子宫颈癌，癌变的可能性非常大。在这个行业里面所得的病是非常非常多的。这实际上就是不遵从古圣先贤的教诲，把这个身体给损伤了的一种表现。

我本身是学中医的，我下面再跟大家分享一个话题是什么？就是中医跟西医的这种区别，我们到底应该听谁？现在的很多西方人，所谓的性学家研究认为男女的性，实际上对身体没有损伤，对这个男人过度的这些性都没有任何问题，这是他们的观点。但是中国古人，自古以来就不这样认为，中国人认为，人要顺应天地自然之道。在孙思邈《千金方》里面，他曾经说过，一个人，男人，正常的人，三十岁的时候是八天一次房事，四十岁的时候是十六天一次，五十岁的时候是二十天一次，过了六十岁就应该闭精，就应该不要再有这个性行为了。他（孙思邈）说的这是健康人应如此，那病人更应该遵守这个规矩，更应该清净自己的身心。这是古人所总结的真正的自然规律。我们反观现代的社会，很多人三十岁，不是八天一次，他是一天八次！他把这个身体损伤得不能再损伤了，所导致的这些恶报就非常多。我在临床中会经常出现这种情况，就是一个三十岁的人，拥有的脉象（他的脉象）却是六十岁的脉象，早衰！这种情况非常非常多。这实际上就是违背了古圣先贤的教诲。

我们都知道，中国中医这种理念是传承了五千年的这种经验和教诲，而且五千年来，在大问题上，尤其是在保养身体方面没有什么变化，它是很稳定的。西方的很多理念，我们都知道，西方它以推翻自己作为进步，它是五年，现代的教科书五年就换一次，五年就把五年前的内容就给推翻了。我们都知道以前西医认为，人只要一扁桃体发炎，就建议小孩把这扁桃体割掉，对吧？切掉。现代人还提倡吗？现代医学他们研究认为，这个扁桃体有很好的免疫功能，不能随便切除。试问二十年前被切除的那帮孩子谁负责？（这事情编者亲身经历过了，约1998年编者扁桃体一直发炎；去当地的人民医院治疗，在外排队候诊时，就听到医院的两个护士妈妈在讨论自己的孩子身体情况。其中一个就说到"我的孩子以前也经常扁桃体发炎，烦死了，所以我带他去割掉了，反正也没有用，留着还经常发炎"——编者注）这是第一个。第二个，以前有个国家，他那些小孩子出生了之后就把阑尾给切掉。为什么？他认为阑尾没用。但是现代医学又研究认为阑尾有用，因为阑尾是很多淋巴细胞成熟的地方，它对人体的免疫力增强很有作用。试问在二十年前，被切阑尾的这帮小孩子，谁来负责？我们在这些对比中就会发现，西医是在摸爬滚打中，摸着石头过河的这种情况下度过的，然后他的这些建议，你们敢听吗？他就像什么？他就像一个跌跌撞撞的青少年，在摸爬滚打当中，他还跟你说："哎，过来，我跟你说一下我的人生经验。"中医不是，中医是五千年来没有变，大家注意，五千年来没有变，印证了哪个道理？它经得起人们、时间这双重的考验，是非常有价值的。而这种价值，老祖宗把它写到医书里边，写到古圣先贤的教诲里边，遗留给我们子孙，我们却不重视，甚至嗤之以鼻，这说明什么？这说明我们作为子孙，作为华夏儿女，是非常对不起祖先的。所以说我今天汇报的题目就是跟大家分享这个话题。

在《黄帝内经》里面曾经说过，"恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来"；它又说"嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心"，"春秋皆度百岁，而动作不衰"，什么意思？就是人们不要被这个外在的色欲、还有各种欲望所迷惑，自己内心不要被这些肮脏的事情所污染，这样的话，一个人身心才能健康，将来他活到一百岁，动作都不会衰败，都会很敏捷、很灵敏。这实际上才是人们正常的身心状态。我们作为中国人，有责任和有使命来继承中国老祖先给我们留下来的这些宝贵的教诲和传承。所谓的"为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平"，在这里我的汇报完毕，谢谢大家。

3.答现场观众提问

下面若是有问题的同学或老师、领导们请提问。好，请讲。

提问者：您能不能把网站的地址告诉我们?

彭博士：好！好！我就写完！我跟大家说一个关键词，只要上"百度"一搜都可以搜到，就是彭博士工作室，大家记一下，彭博士，彭就是彭德怀的彭，博士工作室，只要是上网一搜这六个字作为关键词，就能搜到我的博客，我的很多文章都在这个博客上公开，希望在座的各位老师批评指正。下面请讲。

刘老师：对不起，我有个问题，就是在这一、二年里头，大概是有些电视台，曾经组织过一次，关于科学家和这个老中医的对谈。有的科学家他讲的要取消中医，可是在那一次座谈的时候，那个老中医好像没有赢得那次论坛，在电视上。我就讲，可以不可以告诉大家，那个老中医之所以他没有赢得这次论坛，他缺少了什么？谢谢。

彭博士：谢谢刘老师的提问，您的问题非常重要。我跟大家分享一下，为什么中医在那个论坛上没有获胜？为什么很多人说要取消中医？首先，我作为中医人应该反省。首先是我们中医人做得不好。我们都知道，在解放前，解放前的时候我们全国的中医是八十万；解放后，刚刚解放的时候，中医的队伍是六十万；而现在的中医队伍是多少？是三十万，这三十万里面，有百分之八十的是被西化的中医，就是真正中国传统的治疗方法和医术没有传承。在中医院里面，他们实际上也是在做着西医的事情，而中医的这个根本被丢失的非常的多。这是我们整个中医队伍里面所面临的问题。之所以有人，他对中医提出种种的质疑，实际上，你仔细看他的提问，有一个很明显的特点，就是不了解中医。为什么这么讲？中南大学那个提出取消中医的倡议人，他自己是学理工的，在他的自己的人生经历中，他遭遇到好多所谓中医队伍当中庸医的治疗，给他延误了病情，于是他把这种一腔的怨恨就发泄到整个中医队伍里边来了，就倡导取消中医。我们都知道，他这种做法用一句话来形容，叫作以偏概全。你不能因为一两个人的过失，否定了整个队伍。我们都知道，我们在座的有很多企业家都是精英，在这里边，大部分人都是好人，有一两个人不好，我们会因为一两个人不好而否定所有的人吗？肯定不可以。这实际上是一种误解。我们仔细看他们的矛头所针对的并不是真正的中医，而是伪中医。

我们都知道真正的中医有两个特点，第一个特点，它可以解决病痛，在事实面前无话可说。现在很多疾病，尤其是在西医没有传入中国之前，将近五千年的历史上，只有中医维护了我们人，就是在中国这片神州大地上，中医起着非常举足轻重的全民的保健作用，以致于在建国初期，我国曾创造了一个奇迹，什么奇迹？就是用占世界百分之二的医疗资源，解决了占世界上百分之二十二的人口的医疗问题，这难道没有中医的功劳吗？毛主席曾经说过中医学是一个伟大的宝库，我们应当加以挖掘，予以提高，伟人都这样说。而且在五、六十年代，赤脚医生一根针一把草，可以解决占我国百分之九十九的人口的医疗问题，这难道不是中医的功劳吗？在事实面前，我在这里罗列的是事实，因为事实胜于雄辩，真正的真理是不需要辩解的，我们只需要把事实罗列开就好了。

第二个，就是所谓的科学家和所谓的老中医进行的辩论，实际上，这按照我们现代的眼光看来，这两者之间存在着互相的不理解，这按照现代的学术眼光看来，这叫做语言之墙。就是你在听他们辩论的时候，你会很明显的感受到这两派人，实际上是在各说各话，从来没有真正的交流和沟通。因为这两个学术的理念和价值观完全不一样。我在中国中医科学院，所从事的是中医学方法论的研究，什么叫方法论？就是在这个现象背后探讨它的实质内容的这种学科探讨叫做方法论。实际上，中医的方法论是整体观，辨证论治和平衡。西方的方法论是什么？是还原论和部分系统论，导致了西方的整个的逻辑是形式逻辑，那么中医学是整个的整体观和取模拟象。在最初始的时候就有了分水岭，以致到了后来这种分歧会愈来愈大，这实际上就是古人，就是中国老祖宗思考问题的时候跟西方现代医学的创始人，他们在思考问题上有了细微的区别，以致于演变成现在这种状态。这就存在着现代科学跟中医学无法沟通，但是，我向大家负责任的说，中医学非常科学，以致于我的单位的名字叫做中国中医科学院，假如中医不科学，国家会让中医变成科学院吗？好，请提问！

吴小兰：刚刚听到（彭博士：老师，你好。）彭博士的这一席话，非常的好，中医是什么？我们人的身体是讲究一个平衡，中医就是中庸，中庸就是中用。

彭博士：对，就是中用，就是有实际效应。

吴小兰女士：任何事情你过度就是透支，透支就是亏损。所以说企业家的企业要做平衡表，看看你这一季度进、出各个方面。人也是一样的，就是要一个平衡，你二、三十岁破坏你的平衡，什么都过度，内在的和外在的都起了不合理的变化，不合乎天道的变化，所以你得病。比如说，刚才彭博士讲，女人做娼为娼得子宫颈癌，子宫颈癌以前就是说人乳头瘤病毒，你再这样被人交叉感染，在夫妻，这个不可怕，夫妻赶快去治，这是比较应该没有什么大问题。但是这种病毒一到了三期，它的复制是很多倍。

彭博士说：恶变性很高的！

吴小兰女士：可以说是N次方。所以说，我们国家也在就是希望妇女一定要普查，具体的不讲这个。就是说中医是最科学的，因为它太科学了、太高级了，不被这些没有知识的人所了解。什么意思？中医治病不是头痛医头、脚痛医脚，而是整个看这一个事物的发展，有它的内在联系和它外因，都要统统结合起来，就是彭博士刚才讲的，都是用这样内外的因和果，都是要把它阐明了。你说它科学不科学？我们的五行、天道和自然完全是吻合的，但是我们人，我们这些科学家，对我们世界的认识还非常的肤浅，那是我们子孙后代慢慢的进步的。现在用X光，用伽马刀，其它的很多先进的仪器，它本来就是存在，因为人有限制，你看不见、你听不清。可是中医，虽然我们没有所谓先进的仪器，和中医受到压抑，没有很多的阐述和论文；不过近十几年来有很大的前进，我们的中医是我们中华民族文化很重要的组成部分之一。所以说今天，金融风暴也好，一直到我们人的细胞，到我们的能量，就是刚才彭博士也讲了，就是气，气就是能量，这个气它是可以转换的，可以转换成物质，物质又转换成气，就是如佛经上所说的，就是说，物质就是色，“色即是空，空即是色”，何谓空，我们代表气，就是能量，所以说是我们来了解《心经》的这两句，我看可以这样理解吧？（此处千万要小心，‘色’不是情色

的意思，‘空’不是没有的意思，编者以前也误解了这句话的真正含义，具体请搜索资料——编者 注）

彭博士：对，非常好，非常对，吴老师。

吴小兰女士：所以说我们中医是我们的瑰宝，他们这些院士（指反对中医、建议取消中医的人——编者
注），我觉得是有学问没有知识，是没有智能。所以说要大家都要很科学的、很客观的，我们中医也是一样，我们西医也是一样，大家都是很客观的来研究我们人，我们人类，我们的民族，有健康的民族，才能够在这九百六十万平方公里站得稳稳的。今天这个问题的确是很严重，尤其是我们的青少年是我们国家的未来，所以我呼吁，在座的都是为人父母，希望在这方面从自己的家做起，影响到自己的亲戚朋友，十传百，百传千，使我们有一个健康的民族，健康的人民，这样才能达到和谐，家庭幸福。谢谢。

主持人：我给大家介绍，刚才给我们讲解的，并且其思路清晰、其观点能够在国内外是一流的这位女士，是我们八十二岁的吴小兰同志。吴小兰女士她是我们尊敬的叶剑英元帅的大儿媳妇，叶选平的夫人，她自己本身是深圳市的副市长，今年八十二岁了，她在二十多年前，为我们国家建立了第一套股票平台，股票交易平台。好，谢谢。

彭博士：吴市长的这番话，使我联想到一点，那就是古人所说的，“年过百岁，而动作不衰”，老人家给我们所表演的思路清晰，身体健康，行动敏捷，我们再次以热烈的掌声恭祝吴老师身体健康，长命百岁。

下面再耽误大家一点点时间，因为有一个老师，他的提问也非常有代表性，他说如何落实现阶段中学生的性观念问题？用什么样的方法来解决中学生的手淫问题？尤其是做为家长。

我的回答非常简短，就两条，第一条，管好自己的孩子，从自身以身作则开始，我们在座的每位为人父母者首先自己要自律，身教胜于言教，这是第一点。第二点，是把孩子的周围的环境，乃至于与老师、家长，家庭，整个这个社会状态，使他产生一种比较良好的状态，把小孩子这个，尤其是网络，还有电视这些污染，严重的这些污染给它断绝。只有做好这两点，然后并予以《弟子规》，还有传统文化的熏习，才能让他树立正确的人生观和世界观。今天上午的讲座就到这里。好，稍等。

刘老师：对不起，刚才彭博士讲的是自下而上，从我们每个人做起，每个家庭做起，每个学校做起，甚至我们社会的每个成员做起，自下而上。但是我再讲个，我们在国际上一流的政府管理理论里头有条这么个规矩，就是当政府职能失灵的时候，市场调节；当市场职能失灵的时候，政府调控；一旦当政府职能和市场职能都失灵的时候，那就由社会公众群体，乃至于社会组织，来进行习惯与常识，注意，不是道德伦理，是习惯与常识进行社会平衡。那么在彭博士讲的，从我们每个家庭做起，解决这问题的同时，还有一个自上而下，我们要向全国人大，全国政协，然后进行提议、建议，彻底解决这个问题。

彭博士：好，谢谢刘老师。再次感谢大家。

开放生活对女子身心的伤害

（河北大学中医博士，陈松鹤 演讲录）

大家走在街头，或者在公交车上经常看到一些传单和广告，说无痛人流，让你在那儿睡几分钟，醒来就没事了。无痛人流，真的无痛吗？到底对我们有多大的损伤。我们在座的各位老师，我们都有自己的儿女，有太太，有母亲，有很多的女性朋友，或者作为校长你有很多的学生。今天我想给大家说一下，它到底对身体有多大的损伤，然后我们可以给他们劝谏和建议。

大概分成四个方面，第一个人流的现状和国家的重视，第二个是对身心的危害，第三个它背后的启示是什么，第四个是从传统文化中寻找答案。

《新加坡联合早报》早期的统计，全世界60亿人口每年人工流产4800万，我国的数据是1300万人次，未婚少女占人工流产总数的50%，而且重复流产率，各个城市的比例也相当高，重复流产的高发年龄段在20~29岁。根据深圳一家医院的病例登记（重复流产），18岁4次，21岁7次，23岁12次，再往后的数据没有统计。最近北京大学妇幼保健中心的一份调查报告对4个城市10家医院2000多名做人工流产的未婚女性做了调查，57%都有生殖道的感染和疾病，而对健康知识的测试题仅仅答对的有1%。

每年我们国家对计生委有专门的拨款，对避孕措施的科学研究，针对目前人流状况的调查，人流的并发症，后遗症的治疗。我在河北大学中医系工作，也有幸我的科研课题是我们河北省计生委的一项课题，专门就是做这方面的研究。虽然国家这样的重视，但是社会年轻人对这些现象以及避孕措施表现得非常的漠然，最近北京市人口计生委和市教委联合编印的《爱的透视窗——大学生情感故事》，已经免费发放给了80万大学生，看到78%的大学生不反对一夜情。

2007年南京军区总医院妇产科做对于未婚先孕的调查，发现曾经在医院作人流的，未婚的少女占了57%，大学程度占34%，而且对“人流术”以及“避孕措施”什么都不懂就占了75%，严重缺乏健康常识和知识，所以也呼吁加强大学生和中学生的在校教育。

今天我还想与各位朋友们一起学习一下，（开放生活）到底有多少的危害。首先是对肾精的危

害。我们每个人都想养生，都想活的长寿一点，那他的根本是什么？养生的根本是什么？还没有养呢，你就把它给破坏了，哪来的养生。中医上说有两个本，一个是先天之本，一个是后天之本。先天之本是父母给予我们的肾精，是父母给予的精华，它相当于一个种子，它蕴含着（从种子生长到）一棵大树所有的生命力，都在这个肾精里面，那这些先天的肾精在后天是不可以再补充的。打个比方，父母给你留下一罐煤气罐，你学习工作干活儿，都在燃烧这个煤气。这一罐煤气，什么时候用完了，你什么时候就走到了人生的尽头。所以这个养生是养什么啊？是节约，省着用你寿命就长，你浪费着用就早早走人。后天之本是脾胃，你吃的五谷饮食充养的是你的肾精，这样一颗种子才能够茁壮成长，后天的脾胃饮食，相当于长养这个树木的雨露和阳光，周泳杉老师在《21世纪的健康饮食》都做了详细的汇报。我们今天在此就说肾精。

我们从一个受精卵开始，从父母的一点精血开始，中医上叫做一点阳气，在母亲的腹中，日吸阴血，一点一点的来吸母亲的阴血。母亲的血是由肾精和后天的水谷精微（泛指人体消化吸收的的营养物质——编者注）变化出来的，母亲就把血全部供养给胎儿，就长出来五脏六腑、四肢、脑髓，直到我们出生六七斤重的婴儿。等我们出生之后，就喝妈妈的乳汁，也是白血，也是血变成的，所以女子在哺乳的时候，没有月经，因为血提到上面来喂养婴儿，所以就没有月经。我们的肾精就促进了我们身体的生长发育，我们的个头，我们的骨髓、脑髓，生长起来，五脏六腑长得非常好，五脏六腑精华有多余的给肾珍藏着，肾脏就是一个国库，等你以后用的时候再提取。

肾精还可以主生殖，男子二八遗精，女子在二七的时候来月经。但是，古人说，男子的28是16岁，女子27是14岁，正是长个子、长脑髓的时候，正是五脏六腑发育的时候，这时候肾精一定正在在充养它（我们的脑髓和骨骼），不能够动欲伤精。我的幻灯片上有一个红点，如果伤精的话，就等于是从你的脑髓和骨骼里面来漏泄肾精，你的五脏六腑会长好吗？长不好。看着也是个肺，看着也是个心，看着什么也不缺，但是功能下降，脑髓也空虚，记忆力完全下降，无精打采，骨骼不长。所以古人在中医上讲，男子必三十而娶，女子二十岁以后再嫁，否则女子破阴过早，而伤阴血。就像一棵幼苗，你抽取他的精液，他怎么能够正常生长啊？这件事情是我们每一个家长痛心的事情。所以“纵欲伤精”，包括女子的堕胎，以及白淫、白浊，都是肾精所化，所以古人的《礼记》说“欲不可纵，乐不可极”。

肾精是我们最宝贵的东西，就像传家宝，你们肯定搂在怀里，放在家里的保密箱里，肯定不会随便给别人漏。肾是封藏精的，我们身体是革命的本钱，你想事业有成，你想干活，打下一片江山，你想事业有成，你靠什么？靠肾精，没有肾精什么活都干不了。所以人伤精的面色，中医一看就知道，眼圈黑黑的，没有精气神。古人说，精气神，人之三宝呀，你精没有了，气和神就没有载体了，气神涣散掉了，迷茫无神，毫无斗志。

那么还有一个非常重要的，就是心念的不清静，有邪念，你的心只要动一个欲念，道家中说“肾精立刻离开精室”。只要你动一动邪念，虽然这个精没出来，但是已经失去了。女子也是这样。我在学校里经常也遇到大学生找我来看病，我说你们有不良的习惯是吗？他们说：“是的，但是真的知道错了，头发一把一把的掉，没有办法学习。”我说：“现在你一定要痛改前非，还有可救；如果不痛改，我一概不调理。”所以我们都知道一个人心念的纯净，对我们身体，在这个方面非常的重要。更不能说去看一些黄色的东西，那伤身太严重了。

女子已婚，正常的生育自然状况，老百姓叫做瓜熟蒂落。可是堕胎呢，就是强强地把这个瓜壳子（指胎儿）破掉，把瓜滕拽掉了。农村人都知道，小甜瓜，青青的还没有长熟，若是拽掉了瓜藤就干枯了。堕胎就是这样，人体的经络就自此断掉了，还要把胎儿（死胎）取出来，挖去体内一块有生命的精华，这种精华是女子肾精阴血精华所在。堕胎首先损伤的就是肾精，这个肾精包括先天之本，元阴元阳，所以堕胎后出现肾虚的状况，阴阳俱虚，骨痛、腰酸、小便频、怕冷又怕热、渍汗、盗汗等等，甚至堕胎当时没事儿，以后会出现甲状腺功能低下、低血压、以及各种风湿性关节炎等等慢性疾病都会接踵而来。所以，它不是一个无痛人流啊，是一生都会跟随着你的痛苦。堕胎引起的肾精的损伤，就像一个国库被迅速掏空，女子一生的防御能力全部下降。肝、脾、肾，是“足三阴经”；伤了肾之后，就是肝和脾的损伤，亏损很厉害的。肝血亏损，你就脱发，月经量会非常少，视力模糊，看不清楚，而且会烦躁易怒，因为你肝血非常少了，干涸了，你自己就烦躁，无名之火。脾胃的损伤，面色萎黄。我们学中医的师兄弟们以前在一起探讨，越堕胎越成黄脸婆，你还想再美是不可能的事情。女人的美靠的是你的精气神，靠气血的充盈，如果这些都损伤了，你还拿什么来美。黯淡而没有光泽血色，食欲差、瘦弱乏力怕风，甚至很多人就失去了工作的能力，在家里歇着。

然后是对经络的损伤。大家都知道我们的子宫，在小腹肚脐下三寸，中医上叫“关元穴”，在气功上叫做“下丹田”，这是男子精室、女子子宫所在之地，是人体的“性命之祖”。在子宫的位置有三条重大的经脉的经气都同起于胞宫（子宫和卵巢），分别是任脉、督脉、冲脉，这对人体非常重要。稍微有一点气功知识的人都知道，“任督二脉”被称为“小周天”，这是全身阴阳二气最主要的地方。任脉是全身的“阴精之海”；督脉主全身的阳气；冲脉，它是全身的血海，对于女子来说非常重要，因为女子是主血的，女子就是拿冲脉的血海来充养胎儿。

另外对于子宫，还有一条经脉，就是“带脉”，这个带脉像一个瓜藤一样维系着胎儿；胎儿长出来像个小瓜一样，小瓜没有掉到地上来，是因为瓜藤（带脉）拽着呢。人工流产后，这一块带脉就像瓜藤一样断掉了，就在这个地方损伤了，三次流产损伤以后，你即使再怀孕，这个带脉还能维持住胎儿吗？人体有“七经八脉”，流产一次，就有四条脉（任脉、督脉、冲脉、带

脉）全部损伤。

母亲要充养一个胎儿的生命，所以她的身体要动用最精华的气血来充养胎儿。人的精血是难养而易失的。记得老子说过一句话，意思是“别人都大耗大费，而我省着用，所以我才能长生。世人不知道长生之道。”因为人平时工作生活耗散的气血太多，加上通过堕胎又掉肉，你说气血怎么能不损伤？所以堕胎之后，最轻微的并发症就是生活质量的下降，这是最轻度的后果，老百姓称为“小月子病”，这种病非常难治。中医有本书说“小产不可轻视，其将养须过于正产十倍可也。”什么意思呢？我们知道正常的生产，坐月子坐一个月；小产损伤很大，因为是破壳取蒂，那么你应该怎么样？应该用十个月的时间来恢复身体。我们社会上流产的少女们，今天流完产第二天就去工作，就像我们的丁嘉丽老师说的，第二天流完产就到东北部，零下几十度就去工作，气血耗伤成这样，最后感染了慢性的盆腔炎，为啥啊？因为气血没有了，正气不存内，邪气很快就进来。因为内在气血的损伤，出现的症状是夏天也怕冷，也怕风。我看到一位病人，夏天也要穿着毛衣毛裤，弄着电热毯，窗户关着紧紧的，身体像纸糊的人一样，到晚上还盗汗，手脚麻，一活动就心慌气短，根本就走不了路，上不了楼，低血压头晕到最后就不能工作。还有导致月经量少，脱发等等，最后邪气也会接踵而来。

流产导致严重的并发症，第一个就是死亡。丁嘉丽老师说过，她见到一个小女孩流产过十几次，最后死在手术台上，因不完全流产导致大出血，休克而死。这种大出血能够导致急性的肾功能衰竭，还有严重的感染，导致急性腹膜炎，败血症。（流产手术）刮宫还会导致子宫的破裂、穿孔。

第二个严重的并发症是滑胎。刚才说了，身体没有气血，根本托不住胎儿，胎儿很容易掉下来了，你的肾精亏虚了。子宫内膜就像是一块地，胎儿就像种子一样，把种子（胎儿）种到（子宫）里面，没有水（肾精），干涸一片，种子也就死了。所以西医妇产科认为堕胎三次以上，你还可以再怀孕，但若想生产出正常的宝宝，那就比较困难了。当然每个人的体质是不一样的，但你无法保证你的体质就是最好的那一个。

第三个严重的并发症是不孕。子宫的内膜因为屡次的刮宫，都是坑坑洼洼的，到处都是斑痕，它就不是个软床了，不适合种子着床；而且阴血不足，土地已经没有养分了；而且阳气不足，这个土地已经没有阳光了；加上严重的附件炎，输卵管炎症的梗阻，你就不会怀孕了。目前在国内的调查60%不孕症是由于人工流产和药物导致的“继发性不孕”，而且做试管婴儿的90%都是由于继发性不孕导致。另外可能子宫腔内还残存有胎儿的小骨头，没有完全清除出体内，导致痛经。

第四个严重的并发症是感染。所谓“正气存内邪不可干”。因为血管全部暴露，邪气很容易就进入体内了。整个身体很容易感染、感冒、肺炎、肺结核；会导致妇科病如急慢性的阴道炎、盆腔炎、输卵管炎、败血症；以及很多的性传播疾病如艾滋病，目前中国80%的艾滋病人是20岁到29岁的年轻人；还有“子宫内膜异位症”，这种病例很多；还有“产后风”，就是全身的疼痛，这是在四五十岁的时候风湿性关节炎的祸根。

不仅是女子，在座的很多的男士对这个结果也是有责任的。流产导致的心理疾病，焦虑症和术后抑郁症、自杀，失去自尊心。我在河北大学讲过一次，这些女同学见我，她们的心里有很多不正常，我就开导她。我说人非圣贤，孰能无过，只要改了就好。美国专门做了一个《残蚀的理性》堕胎教育片，女子看完堕胎后的小尸体，实在是受不了。说实在话，我们在妇产科，确实看到那桶里面（手术室的桶——编者 注），都是小孩的头手脚。

未婚的流产对自身家庭幸福和社会安定的影响，首先导致离婚率的增高。有人曾经提到过，婚前的性行为会影响婚姻，使人对婚姻满意度降低、很容易离异、对婚姻缺乏自制力和责任感。所以欢乐是短短的、苦果是久久的。林老师在书中说：“我们有完全的性自由，却在这种混乱中失去了自己珍贵的爱，也许情欲给你所带来的结果，使你分裂、远离真正的心灵意念价值观，以及你想得到的人生。”家庭离婚率的升高自然导致青少年犯罪率的升高，以及年轻人健康水平和生活质量的下降。

下面我讲“流产背后的启示”。第一个就是道德观念的丧失。（你们知道吗？）90年代后，做人流手术的医生已经不再问女性的婚姻状况。现在的年轻人有四大症状：浮躁、迷茫、空虚、孤独，由于内心的空虚，他找到的都是外来的刺激，他的享乐观念是非常的扭曲，加上西方价值观、拜金主义、享乐主义，完全使他们的“是否观念”、“荣辱观念”完全都错位，更谈不上什么人格、谈不上什么气节。

所以我们应该从传统文化美德中寻找答案，首先要学圣人的教诲来提高自己的志趣，要把内心空虚的东西填补上，才不会在外界找刺激。所以《大学》里说“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”。如果一个人只会把自己的志向放在“财色名食睡”当中，只是饱食、只是满足欲望欲、只是睡得好，这就是禽兽。所以圣人才教给我们“修十义而治七情”。

（《礼记·礼运》：“何谓人义？父慈、子孝、兄良、弟悌、夫义、妇听、长惠、幼顺、君仁、臣忠……故圣人之所以治人七情，修十义，讲信修睦，尚辞让，去（掉）争夺”。

《云笈七签》卷一百：“帝（黄帝）始制七情，行十义之教……十义者，君仁、臣忠、父慈、子孝、兄良、弟悌、夫义、妇听、长惠、幼顺十义也。”

七情，即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志变化。
——编者 注）

女子的德行尤为重要，家有贤母、贤妻，才有贤子贤孙，女子的性情柔顺，是家庭和谐的源头，这一点大家听了其他老师的汇报，已经很明白这个道理。男子应忠良温雅（忠诚正直，温儒敦厚、不邋遢、不俗气——编者 注），女子应柔顺贞静（端庄文雅安详——编者 注），这是天地赋予男女的天性。若是女人违反天性，不柔和，那么她的气血是不顺畅的。脸上长黄褐斑、肝气郁结（不顺畅——编者 注）、脱发、甲亢、月经的紊乱、等等病症，都是由于固执、刚强、小心眼等等造成的。冰心老人给我们所有女性的提议，做一个自爱、自尊、自立、自强不息的新时代女性。

第二个就是落实孝道，“身体发肤，受之父母，不敢毁伤，孝之始也”。怎么理解啊？你是孩子，若你身体疼痛，痛在儿身，疼在父母的心里面，你的身体发肤是父母的。自己在德行上、在身体上的损伤，是自己对自己的不负责任，对自己将来的家庭不负责任，对自己的前程不负责任。（“事，孰为大？事亲为大；守，孰为大？守身为大。不失其身而能事其亲者，吾闻之矣；失其身而能事其亲者，吾未闻也。孰不为事？事亲，事之本也；孰不为守？守身，守之本也。”——哪一种侍奉最重要？侍奉父母最重要；哪一种守护最重要？守护自身（的善性）最重要。不丧失自身（善性）而能侍奉好父母的，我听说过；丧失了自身（善性）而能侍奉好父母的，我从来没听说过。哪个长者不该侍奉？但侍奉父母才是侍奉的根本；哪种好品德不该守护？但守护自身（的善性）是守护的根本。——编者 注）
……

我们应该加强传统道德教育，特别是对青少年；另一方面要给青少年“伤精伤德”的教育，让他们充分地认识到危害。——这是一反一正的教育，就能够帮助他们从这里边解脱出来，最后得到身心的和谐，我的汇报就到这里。谢谢大家！

“下流”的真相

（陈大惠 演讲录）

（我偶尔听见别人嘴里骂“下流”。在一次传统文化的学习中，我才第一次知道了“下流”的真正含义和真相。这篇文章就是根据陈老师的报告整理而成——编者 注）

1.被误会的“饮食男女，人之大欲”

有人说：“我喜欢钱，喜欢女人，喜欢做爱，喜欢享受刺激”。这个你喜欢是吗？那是暂时没有事。比如一个人总喜欢吃肉，让他天天吃肉，他就不行，为什么呢？他也不知道。真正的原因就是他不是这个物种啊，他违背了天理和自然规律啊！他想吃肉，那个“想”是欲望，那些欲望是后天养成的，先天没有。所以，我们知道了这个道理就明白了：“我想”、“我有这个欲望”，这些东西都是错误的，所以中国孔老夫子教给我们一句话，很重要，叫什么呢？——“饮食男女，人之大欲”。

有人就讲，这句话不是让我们去享受饮食，享受男女吗？各位，又理解错了。什么意思呢？饮食男女，人之大欲。这个“大欲”，我们知道欲望是一切苦难的根源啊！为什么这么讲？我们观察这个“欲望”，当我得到它的时候，我有两种表现：第一个我变得糊涂，比原来还糊涂；第二个是什么呢？傲慢，得到钱了，得到名了，我比原来更傲慢，这是凶险啊，凶灾啊！当我没得到它，我的欲望没实现的时候会怎么样呢？我就嗔恨，我就忌妒。两条路不管走哪一条，只要是从欲望出发的，我都会生烦恼，有灾祸。我们此时就知道孔老夫子讲这句话是什么意思。什么意思呢？饮食男女，人之大欲呀，就是最大的危险。这是提醒我们啊，一个是饮食，一个是男女，最容易给我们带来凶灾呀！

2.“万恶淫为首”到底是什么意思？

现在如果一个人有钱了，他要接触到的生活是什么呢？他要享受、他要追求刺激，找情人、找小姐、到色情场所。他认为人生的目的就在这儿，吃喝玩乐，享受刺激，这是他学习到的所谓的“西方价值观”。

那么古人告诉我们：“万恶淫为首”。他不是淫乱吗？男女关系混乱吗？这句话是警告他，这样做实际上是要掉火炕啊。他自己在那里纵欲，就算警察不来找他，但是灾难他跑不掉，因为那个“反作用力”会找你。很多人不理解，包括我们没有学习传统文化的时候，也不理解：连杀人放火都没事，怎么把男女淫乱、色情泛滥排在万恶的前面呢？后来学习了圣贤的教导，都明白了。

首先，古人告诉我们三个字“奸近杀”。男子和女人的不正当关系，古人称之为“通奸”、“奸情”，而不是现在叫的“情人”（“情人”是害人的说法）。男女有了奸情之后，离“杀人”的行为就不远了。你要问为什么？因为人有嫉妒心啊，这是人之常情啊。TA会说：“你怎么能打我妻子的主意呢？”“你怎么能打我丈夫的主意呢？”“你怎么敢碰TA呢？”……人，都要顾自己的家庭、维护自己的婚姻和尊严啊。所以情敌之间不共戴天，到了这个地步就要出人命啊。我们去到监狱做采访，了解到70%以上的杀人犯，都是男女关系混乱，有情人有奸情，所以杀人了。最近我看到的新闻报道说一个当官的找了情人，最后那个情人威胁他，他当时被威胁就害怕了、糊涂了，就把情人给掐死了。杀人要偿命、要枪毙啊。两条人命就这样没了。这其中的原因就是男女关系混乱。所以我们知道“奸近杀”啊，人若有了这种奸情、这种暧昧的关系，那离出人命就不远了。这是第一个。

古人给我们讲的第二个“三字”是“奸近盗”：有了男女的奸情，离偷盗行为就不远了。什么意思呢？举个贪官的例子就好懂了。据说98%以上的贪官都有情妇，都有情人啊，他要养着这些情人、要给情人弄钱啊。你看看所谓的美女情人们、帅哥情人们，都要钱养啊。他那里来的钱养啊？只能贪污受贿啊。所以被抓起来了。贪污受贿是什么行为？就是偷盗行为啊。都是国家的钱、老百姓的钱，没有人想给你拿来养情人啊。不说当官的受贿，就是普通老百姓要养情人，也是要把本来应该用于家庭正常生活开销的一部分，偷偷拿来给情人用啊。所以只要有了奸情，离偷盗就很近了。这是奸近盗。

古人给我们讲的第三个“三字”：“奸近妄”。妄是虚妄的意思，说话都是假话。一个人过去是正人君子，你看他找了情人之后，就要满嘴假话了。因为他有不可告人的事情啊，所以骗人。这么一个好端端的人，开始谎话连篇了，说的都是妄语、虚妄的话，成了骗子了。所以“奸近妄”，离欺骗行为就很近了。

只要有了奸情，就会杀人、偷盗、说假话，人世间最险恶的三样事情都来了。这三个事情就已经了不得了，邪淫一犯，万恶都跟在后面啊。所以“万恶淫为首”是这个意思。

到这里我们听懂了：西方价值观教给我们的是“乱伦”——什么是乱伦？破坏五种人伦：头一个父子有情、第二个长幼有序、第三个夫妇有别、第四个君臣有义、第五个朋友有信（讲信用）。这是五种正常的人与人之间的关系。现在西方价值观带来了第六种关系“情人关系”，这不在正常关系范围内啊，这就是乱伦啊。这是破坏了人伦、挑战自然规律啊。那有人反驳说：“现在的社会就是这样的啊，看开点没什么的”——自然规律不管你是什么社会什么样的人，不管你明白还是糊涂，你只要一违犯了自然规律，进行男女的邪淫，那自然规律一定会惩罚你啊。比如说，自然规律是春天播种，有人就不相信规律。那好，那你秋天播种吧，到头来没有收成，吃不上饭啊。为什么呢？秋天播种长不出粮食啊，这是多简单的道理。所以啊，很多人非要挑战人伦，挑战自然规律，这些人这样做是要受罪啊。违背人伦肯定要受到反作用力的啊。所以我们明白了：人，不管有没有学过传统文化，相不相信传统文化，只要他违反了人伦和自然规律，一定天网恢恢疏而不漏，老天定会惩罚他，“老天”指的就是自然规律啊、就是自然秩序啊。自然规律不是谁发明谁创造的，也不是谁设计出来的，它是自然如此的。我们大家听明白这个，就要了解到：人为什么要学习伦理道德、人为什么要学习传统文化，因为这里头讲的是自然规律啊，那是天性和人性啊。我们要是不学不懂这个自然规律，乱来找刺激、贪图享乐，就要受罪啊、将来就要受苦啊。这个苦难是跑不掉的，但是很多人不相信，得病了、出祸了，多可怜。

现在网络、电视、媒体上面的东西都有问题，都在教大家什么呢？教大家去找情人，教大家性感啊，刺激人的性欲啊，教大家不要考虑任何关系和后果
先享乐找刺激再说，这都是教大家去邪淫啊。教大家去邪淫，就是教大家去做万恶啊，这还得了！所以为什么现在很多地方弘扬传统文化，道理就在此地。

3.东方讲清心寡欲，西方天天刺激你的欲望

今天的社会充满了西方的价值观。西方价值观是什么呢？它跟东方的是相反的。东方讲清心寡欲：人要克制自己的欲望，不要让自己的欲望膨胀，不要让它受刺激。西方是什么呢？天天刺激你的欲望。我们中国人听的音乐，大家听古琴弹起来啊，就感觉身心很清凉；我们中国人喝的茶叶，一闻它，很清香；我们住的房子啊，中国的宫殿，古代的民居四合院，那些红墙绿瓦，青砖绿瓦，你仔细一看呢，你心里面呢，庄重，非常的庄重，绝对不是欲望。反过来，我们再看西方的建筑，你看它灯红酒绿，高楼大厦，进去之后很豪华。我们想一想，在这种环境下，人的那个欲望就升起来了，你可以仔细去做这个试验。再有，我们穿的这个衣服，今天人讲究穿着要性感，这个是中国古代所没有的，都是西方传过来的，说，我们穿着一定要性感，男子要有魅力，女子要性感，要吸引人，都跟电视里明星学的。你看他们穿的那个衣服，非常暴露。现在我跟各位讲，他们不会穿衣服啊，违背了天性。怎么违背天性呢？色情泛滥，违背天性，按照西方人所谓的这种纵欲，这种刺激的生活，找情人，找七个、八个，三个、两个，你过这种生活，哪里知道你的身心啊，倍受摧残！

4.西医不了解生命的真相

有人就讲，这个真相真的是这样么？给大家讲一个比较通俗易懂的事实。人，是一个生命的现象，活的。他所有的精华都藏在哪里呢？藏在我们的肾精里。男子女人有性行为的时候，分泌液体，男子叫精液，女子叫白浊。中医所讲，这个东西叫肾精。西医呢？西方人他不懂，他拿这个显微镜给你化验，他说，男子的精液啊，女子分泌的液体啊，成分是完全一样，确实这样。他说，这个东西就是蛋白质，他只看到了里面的蛋白质。他说，这个相当于什么呢？相当于两个鸡蛋的蛋白质的含量。这是西方的西医，他不了解生命的真相，他不知道怎么回事啊。他讲得不全面，可以说是不科学的。

实际上是怎么样呢？各位，我们一定要知道男子女人的“肾精”，它不是仅仅指的这个形式，这个液体，它包括三样东西，哪三样儿东西呢？第一个，形，它有外形，它有形状，液体；第二个是什么呢？气；第三个是神。形、气、神，气和神我们看不到，但是它真实存在。

我们看大公鸡，雄赳赳，它的眼睛非常有神。那公鸡骟[shàn]了之后，它那个眼睛就没神。这个东西真的有，你是摸不到。这是我们中医祖祖相传，一直到现在，这是众所周知的。（骟，割去牲畜的睾丸或卵巢）

传统文化最宝贵的一面是，它把生命现象讲得非常彻底。人一定也是有外形、有气啊，比如说人有气概啊，可以看到这个人气质小、那个人气质大呀。气跟气不一样，神跟神更不一样。这个人神气足，那个人神气弱，你说这个神是什么呢？虽然它没有形状，但它真存在。所以我们知道了"形、气、神"是生命现象的三种特点。那么肾精绝对不是西医讲的俩鸡蛋的蛋白质，它是你全部生命的最精华的浓缩。它不是俩鸡蛋，你把俩或四个鸡蛋弄一杯子里，能出来一孩子吗？那不可能啊。那为什么呢？它不是蛋白质这么简单，这里面有气，这里面有神。我们这个生命从哪里来？父亲和母亲，男子的精，母子的血，父精母血，结合成为了我们这个生命。

生命的最精华，男子女人都藏在这个肾精里面，肾精还有一个重要的作用，荣华五脏。我们心、肝、肺、脾、肾这些五脏六腑啊，它靠什么来滋养？就靠这个肾精来滋养，就好像是天然营养品一样，天天的滋养。所谓"荣华五脏"，我们平时老说，祝你荣华富贵。富贵是指什么呢？富贵是指你外在的财富，你能够升官呀，发财呀，家里吉祥啊，这是外在。荣华是指什么呢？是指你五脏非常坚固，你的五脏滋养得非常好。什么意思呢？就是你的肾精常在，肾精不流失啊，是这个意思。荣华富贵，富贵是指我们的外在物质幸福；荣华是五脏坚固、健康，所以"荣华"是祝我们健康，是这么个意思。我们过去常常不懂得，这个老话都被误会了。那我们知道，肾精还有这么大的作用，它不光是延续后代，它还养我们的五脏，养我们的命。

5.精生髓，髓生海

《说文解字》云："髓，骨中脂也。"《黄帝内经》之《素问．脉要精微论》称："髓者，骨之充也"。

"髓"就是分布于骨腔内的一种膏样物质，根据髓所分布部位的不同，髓又分三种，即脑髓、脊髓、骨髓，藏于脑颅腔内者称为脑髓；藏于脊髓管内者称为脊髓，脊髓上通脑髓，下贯尾骶；藏于骨腔内的则为骨髓。统称三髓。

"髓"由先天之精所化生，由后天之精所充养，有充养头脑、滋养骨骼、化生血液之功。

我们大脑的下面是什么呢？是脊髓。脊髓就是脊椎骨里面的那个骨髓啊，那个是最宝贵的，我们知道治白血病都用那个东西。脊髓的下面是什么呢？是肾精。肾精-脊髓-脑髓啊，是连通在一起的。那么西医也证明了，这确实是存在的。西医证明男子女人在性行为的时候，所分泌的这些液体，它的成分和脑脊液、和脊髓的成分完全一致。我们就知道，这证明了我们中国五千年前老祖宗中医所讲"精生髓，髓生海"：精，肾精，它坚固，它往上生，生骨髓；骨髓又坚固，又很充盈啊，饱满啊，他又长养你的脑海，"精生髓，髓生海"，生脑海。所以人不纵欲，他不大量的流失肾精，这个人身体好，脑子好使。那反过来呢？今天的色情网站，色情泛滥，情人泛滥，色情场所泛滥，大家纵欲。男子女人，无论老少，都受西方价值观影响：人活着干什么呢？有点钱了，有了机会了，不就是要纵欲吗？不就是为了享受刺激吗？要知道你那种幸福是假的，根本不是幸福，那个代价太悲惨了！真正的幸福没有代价，没有任何副作用啊！大量的流失肾精啊，男子女人都一样，大家千万不要认为只有男子才伤身体，女子一样啊。大量的流失肾精之后，你肾精亏虚了，空了，那么骨髓呀，脊髓它就往下流，就往下补充啊，因为它们是连通的嘛。脊髓又流失了很多，又空了，空了之后怎么样了呢？脑髓就下来了。各位，我们这才知道，今天的年轻人，有钱的这些老板，这些追求时尚、追求刺激的人们，天天的纵欲，他所流失的肯定和蛋白质没关系，那个不是真相，我们知道是精、气、神，生命长养，养你的五脏，养命的精华呀，你天天大量流失，我们知道，最后流失的不是精液，是什么呢？是你的脊髓、骨髓、脑髓。今天听明白了之后，你就老实了。是这么回事啊。

你不是好色吗，喜欢美女吗？下次你一看到美女，你就知道，这是吸脑髓的来了。你看今天人的价值观，你去问问大学生，"我很羡慕那些老总，电视剧里面演，那个老总后面好几个情人；我的同学，他老爸爸，跟我们炫耀，他有好几个情人。"你下次就告诉他，你不要以丑为美，以非为是了。你那六、七个情人，那都是六、七个吸你脑髓的，你有什么可高兴的呀？

所以各位听了这个汇报，我们回去之后啊，你就给你老公，给男朋友讲啊，他就老实了，他就彻底凉快了。为什么呢？中国有一句老话，"家有丑妻是个宝"啊，这是真的呀。在我之前有一位张总给大家作了汇报，下面确实有观众讲啊："你看，张总其实挺傻的，你看他这么有钱，你看他的太太，一点儿都不性感"。——各位，那是糊涂人讲的话呀，人家张总是最有智慧。为什么呢？他肾精充盈呀，他身边没有吸他脑髓、吸他骨髓的呀。

6.纵欲，你的五脏就没有营养去滋养它

各位，中国古人告诉我们，这是中医讲的科学，我们一定要听。这科学讲的是什么呢？自然规律呀，首先三十岁的时候啊，男女的夫妻生活呀，性行为啊，多长时间一次呢？8天。为什么是8天呢？因为三十岁的身体，需要7天才能够完成一次身体的最精华的生成，完成这个生成的过程，这是科学。我们一听，就听得明白。鸡蛋好吃，你跟这个老母鸡下个命令："一天不能只生一个蛋，你一天必须得下十个蛋"，它生不出来呀，它体内的这些种种的营养，它得合成啊，最后，它一天给你生一个蛋啊，那是它全部的能量啊，精华都在那里边呢！我们再看老母鸡，太老了，它为什么不生蛋了？它没有这个能力，它功能丧失了吗？是因为它没那个能量，这是科学啊。听明白这个就好懂了嘛，三十岁的时候你的身体能达到那个程度，三十岁是8天一次。那么四十岁呢？15天。五十岁，1个月。六十岁，要停止。为什么呢？你整个身体的机能已经没有这个能力了。六十岁你再去进行这种男女的行为会怎么样？去纵欲怎么样呢？你的五脏就没有营养去滋养了，你是要你的心、肝、肺、脾、肾啊，还是要这个男女行为啊？你来两次男女行为，你这五脏就没有保命的东西了，所以这个东西它是荣华五脏，保命的，你把这

个东西拿去纵欲了，你这是不想活了吗？——这么理解不就明白什么叫红颜祸水了？不管你多大年纪，看着周围那个女子顾盼流离，你天天看着她神魂颠倒，你能安心工作、安心学习吗？你还能干成什么事吗？红颜祸水，那是真的。所以古人常讲，你一动这个念头，过去说这个人“下流”，好像是骂人的。其实不是啊，那是教育啊。什么意思呢？这个人一不正经、一有这种淫乱的心的时候，一有这种想法，有这种语言的时候，人家说，你“下流”，不是骂你，什么意思呢？警告你，你脑脊髓现在正在往下流嘛。你肾精都空了，你还在那儿不三不四呢，那就是脑脊髓在往下流啊。提醒你，往下流呢，你小心点儿吧，要没命了，这是教育啊！

7.穿着暴露图性感，其实是害人害己

各位：下次我们去到灯红酒绿的地方，看到这个男子有魅力、那个女人性感，我们大家就明白：全是吸脑髓的。今天好多人穿衣服一定要穿得暴露、性感，比如太太往老公面前一站，“你看我是不是很性感呢？”各位：那个东西（性感）违背人伦、违背自然的身体规律啊。各位不要看不起古人的衣服啊，老祖宗的衣服，尤其女子的衣服从来没有像现在这么暴露过呀。很多人说：“你太封建了！”——这不是封建，这是科学呀，若是让女孩子天天穿得这么暴露，我们想想在她周围的（男）人能不受害吗？你穿的衣服已经少得不能再少了，让别人看了动欲望，让别人天天地下流啊，脑脊髓下流啊，你就天天害人呢！你们看我这个衣服宽衣大袖（陈老师穿的是马褂——编者注），一点儿都不性感啊，但我这个衣服很好啊，别人看了我穿的衣服之后心里清静、庄严，别人想起了读书人、有书卷气，这多好啊，给人都是正面的信息。

所以我们讲，你会吃饭吗？你会穿衣服吗？你穿的衣服性感、暴露，那个衣服都缺德呀！现在我们看那些年轻女孩子的衣服，怎么看都不像一件衣服啊，就那么几根绳儿在那儿，那能穿在身上吗？我是做记者的，我很喜欢观察社会，我喜欢看社会现象。有一次我到一家衣服店里，看到一件衣服卖一千八，我就看，我说：“这不是一堆绳儿在这儿挂着吗？它怎么是衣服呢？”然后卖衣服的女孩就像变戏法一样，咵咵咵一弄就穿上了。我一看，穿上后就像网兜儿一样，都是露着的呀。各位，我过去也完全不懂中国传统文化啊，我用西方价值观一看，觉得这个是好，她真性感啊，“回头一笑百媚生”。现在我学习了传统文化，就知道，谁要是把这么个女子娶到家里，谁就短命啊。你短命，你父母就白发人送黑发人呢，你大不孝啊。你的什么事业全部都拉倒了！我刚才已经跟大家讲过了，这个健康的性行为，三十岁的时候是八天一次，现在你去问问这些年轻人，他们可能是一天八次啊！他怎么会不早死？他怎么会不生病？他完全违背了伦理道德，但他自己还觉得很冤枉，他说，“我根本就坐不住啊，我根本就心神不宁。”为什么？“她穿这么性感，妆画得这么性感，看得我呆不住。”各位看，全部都是因为什么呢？就是不会穿衣服啊！穿衣服完全都没有了人性的教育，我们中国古人这些衣服跟教育都有关系，跟人性有关系，跟你的健康、跟你的寿命、跟你的吉凶祸福有关系。

8.喜欢邪气，这是现代可怕的社会风尚

大家想一想，像张总这样有德行的人，他一定是谷大嫂那么很敦厚的女子跟他才好，吉祥啊！你想，张总家产四个亿，如果他也花天酒地，边上几个妖精在那儿陪着，那他不会活到今天的呀。我们才知道，你的财富，你的吉祥，你的一切，怎么能够保有得住呢？第一个，你自己心里要安定；第二个，你要有智慧。你会娶媳妇吗？你会找对象吗？你会跟人来往吗？相由心生啊，我们今天看到很多奇奇怪怪的现象，什么现象呢？这个明星很走红，他长得歪瓜裂枣的，也不知道是哪儿好，他就特别红。什么原因呢？跟各位讲，今天人喜欢邪气，正经了没人喜欢，这是现代多么可怕的风尚啊，认为他歪瓜裂枣的样子很性感。各位，如果把性感当成了价值观会怎么样呢？有中学的女孩子、男孩子填调查表说自己的理想，他们什么理想啊？要有钱，然后要找一个帅一点儿的男孩子，找一个性感一点儿的女孩子，我自己也要性感，都把这列为人生计划！他想得到幸福的人生，那不是做梦吗？所以，西方的价值观，我们到今天体会了几十年了，我们看透了种种的社会乱象，到了该清洗的时候，到了该觉悟的时候。这些东西，饮食男女，人之大欲。这个大欲啊，就是最大的危险。

9.古人的智慧，连建筑都是教育

我们古人讲什么呢？古人不是不让你有欲望，不是不让你有男女，不是不让你有饮食啊，古人告诉给你什么呢？告诉你礼节。礼是什么呢？礼是大家的关系，大家的态度；节是什么呢？节就是节制，你得有分寸，多长时间是一个周期，那叫节制，你按照自然规律来，你才不会生病，这是多么科学呀。你到苏州园林去，你到古香古色的地方去，它的环境，它的住房，它整个的气氛啊，绝对不会刺激你旺盛的食欲和你的男女的欲望，大家可以做试验。你到那个里面，听那个音乐你就很安静、很安详，你这方面的欲望就很低。你看，连建筑它都是教育啊。

我们再做一个仔细的观察，我们到北京、到西安，到很多旅游城市，你看，凡是喜欢来中国的外国人，有一个最大的特点，全都是老年人，我观察很多年了。他为什么喜欢到中国来？他到中国来，来看什么？他来看中国的这些传统文化，亭台楼阁、琴棋书画。为什么呢？因为老年人的欲望低，和清心寡欲的这种文化呀，它相感应，多简单呀。那为什么那些外国的年轻男子女人不来呢？中国的这些清心寡欲的这些建筑啊，文化音乐啊，跟他之间没什么太大的感应。

我们再看今天的中国年轻人，他愿意来四合院、亭台楼阁，这些古迹里面玩吗？他喜欢在书房里看古书吗？不喜欢，他非常不喜欢，他穿着各种名牌衣鞋，喝着可乐，他喜欢到哪儿？他喜欢去那些灯红酒绿，他喜欢往外国跑。为什么呢？那个地方，全部在刺激你的欲望，尤其是男女的欲望，一到那个地方去，你就感觉到。所以，今天中国年轻人，他都喜欢往那些地方去。为什么呢？全部年轻人的欲望被激发起来，所以我们年轻人看不起我们老祖宗，这个老过时了，这个衣服，这个亭台楼阁，什么都认为都过时了，你看人家奔驰、宝马，高楼大厦，灯红酒

绿，找情人。——各位，早死啊，你学那个东西一定早死啊。

我们为什么要学传统文化？唯一的一个目的，希望不要出现灾祸，不要出现疾病，不要出现意外，不要出现夭折。纵欲能有什么疾病呢？

第一个，糖尿病。糖尿病有三种：上消、中消和下消。下消就是肾精亏虚，肾精亏虚之后，就得重症糖尿病。你不是喜欢刺激吗？会得糖尿病啊，现在为什么这么多二十多岁、三十多岁的人得糖尿病？纵欲呀。哎，你别以为有钱、身体好，就天天找这种刺激，你愿意得糖尿病吗？糖尿病痛苦死了。

第二个，中风和偏瘫，什么原因？纵欲。有一个老总，三十五岁，很年轻啊，家产多少千万来着，被家人用轮椅推出来散步的。我看他，嘴是歪的，神志不清，不会说话。像这样三十五岁以后，人生要在轮椅上度过，爸爸妈妈白发苍苍，推着他呀！你是享受刺激，享受了几年，然后你剩下的几十年，你就不活了！

第三个是什么呢？坏疽（[jū]。组织坏死后因继发腐败菌的感染和其他因素的影响而呈现黑色、暗绿色等特殊形态改变，称为坏疽）。这个病用中医来讲，就是手脚烂掉了。怎么办呢？到西医那儿看，没办法，锯掉了，它已经彻底溃烂了。什么原因呢？纵欲。

各位，这些东西都不是开玩笑的，所以我们今天让孩子上网，你上吧，你学那些性感的，学穿这些衣服吧。我们可不知道啊，将来这三种重病你怎么跑得掉？有一个病例，20岁的孩子长的模样像13岁的，瘦小干枯啊。为什么呢？小的时候经常上网啊，学会了纵欲。医生讲，人若从小手淫纵欲呀，然后怎么样呢？因为大量的流失肾精、脊髓、脑髓，他记忆力不好呀。为什么今天很多大人脑子不好用，因为脑脊液大量流失啊；孩子们也是这样，在身体最需要他的那个精华来保养他五脏的时候，他纵欲啊，纵欲之后，身体不能发育，20岁的时候长得还像13岁，我们看到了那个照片，很可怕。骨头稍稍一碰，就骨折，为什么？中医讲，肾“主骨生髓”呀，全身上下所有的骨头，都是靠肾经，肾脏来主管的，就这么个道理。所以你伤了肾，那可了不得呀。所以，今天我们认为孩子们出去看看大片，交交女朋友、男朋友，夜不归宿，堕胎，认为这些无所谓——各位，那个灾祸是连连不断啊。

10.性亢奋是反常的，你的生命要到头了

还有人提问题，说“你看，我现在身体特别好，我性欲很旺盛，我身体没有什么感觉，什么30岁的时候八天一次，我觉得自己跟你说的完全不一样”。他认为他身体强健、性欲旺盛。今天像这样的人很多，男女都有，TA去找医生，问怎么回事？很简单，你这种身体反应，首先我们要知道他是反常的，他不是正常的。正常的表现是什么，我们刚才已经讲了那个周期了。你现在这种性欲亢奋，是个什么现象呢？打个比方，油灯快灭了的时候，它突然就亮了，它比平时亮很多倍。它怎么马上就那么亮了呢？很简单，回光返照，马上就要灭了。我们大家，无论是男子还是女人，你千万不要说，我现在这个性欲亢奋是身体支持得了、是身体需要；我告诉你，你那个亢奋是反常的，你已经快要灯灭、油干，你生命的尽头要到了，你这盏灯快灭了！

今天我们看到很多害人的广告，那贴在电线杆子上啊，贴得到处都是，报纸、杂志、电视里都有，它讲什么呢？你不是不亢奋吗？你吃了这个药就管用，这个叫壮阳药。女子呢，它治你的性冷淡，男子呢，治疗你阳痿。各位，这些药物我们告诉给大家，都是害人的！那为什么叫害人的呢？举一个简单的例子：外面天气很热，屋里很冷，因为你屋里有空调；你从外面进来，进来之后，一到很冷的地方，你身上鸡皮疙瘩就起来了，这是自然的，它是身体的自我保护的机能。为什么呢？这个地方太冷了，肌肉缩在毛孔的边上，不让你的热量排出去，怕你的热量流失过多，这是一个自我保护的功能。身体各个器官都有自我保护的功能，这是天生的，这是天然的。男子阳痿，女子的性冷淡，都是在提醒你：你的身体自我保护功能已经开始启动了，它警告你，你这个时候不能够再有这种行为了，你需要自我保护了。——你看，身体呀天生就非常的科学，但是你吃了这个药可就麻烦了，吃了这个药，药物把你这个机能给你破坏了；就好像是那边着火，这边警报器响了，吃这个药就好像把警报器给关了，让那个火继续着，多可怕呀！我们明白这个，就知道这些广告都是把你自我保护的机能通通破坏掉，你感觉好像是这个药物挺管用，实际上它正在要你的命啊！

11.妇科重症疾病的原因之一：纵欲

现在川菜在全国各地流行，尤其年轻人，深更半夜十二点之后，去吃麻辣火锅。他为什么爱吃麻辣？因为他纵欲啊，中医告诉我们，肾精伤了之后，它就会连到胃，连到胃经之后啊，就把这个胃经伤了，他整个的味觉系统就都受到损伤；但是他又饿，怎么办呢？就必须得吃那个刺激性食品。生活在四川，那么湿热的地方，吃辣是正常的。北方、甚至全国各地很多年轻人都在吃辣的，为什么呢？他的味觉破坏了，他必须靠这个来刺激才能吃得下饭，原因是肾精伤了，而肾精伤了的原因，就是纵欲呀。

再有，现在得宫颈糜烂的、得子宫癌、得这些妇科疾病的，非常多。什么原因呢？中国有一句老话，那是真理啊。叫什么呢？“三精成一毒，专伤不洁女”。什么意思呢？这个女子呀，她很风流，沾花惹草，跟很多男人找情人嘛。比如说，你今年找了一个情人，明年找了个情人，后年找了个情人。你的身体它有自我保护功能，这是天生的，你如果是这样乱来的话，三精成一毒，三个以上这样的男子的精液在你的身体里，它就是会成为非常严重的毒素，所以你得这些妇科的重症的疾病，原因之一就在于自己的纵欲呀，不检点啊。这都是科学、是自然规律，不是谁发明的。所以，我们今天看到年纪轻轻，20多岁，她为什么会得这么重的病？纵欲呀，

色情的泛滥啊。我们今天明白了这些，我们才知道，原来如此，从来没有听说过啊。

12.止乎礼，你人生就没有灾祸

中国古人讲，清心寡欲，它是有道理的。人不能纵欲，应该怎么样呢？应该“发乎情，止乎理”呀。你说：“我喜欢这个女孩子，我有感情”，有感情可以啊，这是人正常的感情嘛。发乎情，有感情，不是发乎“欲”的，你若说“我对她有欲望”，这个是违背人道的。你要不要过去拥抱她、向她求爱呢——告诉你不要，要怎么样？止乎礼，你们之间要讲礼节，这样你人生就没有灾祸。我们今天怎么样呢？随着自己的欲望啊，随着自己的感情走啊。不但是色情泛滥，感情也泛滥，随顺着自己的感情，还说“我喜欢他”——我就跟这样的人说，你得止乎理呀（感情可以有，但是我们要讲礼节，让自然的感情止于礼节，不要让感情跨过礼节变成欲望——编者注）。所以，我们中国古人是从情到欲，都给我们研究得明明白白，然后通过圣贤的教育给我们加以规范。

13.一棵树，能让它乱长吗？

我们今天的年轻人会说什么呢？“哎呀，老爸老妈，你学这个去多累啊，我每天累得都够呛了，还让我学这个，还让我天天坐那么正，多累呀！”——各位，他为什么会觉得累？你看我们这些老师们，在这儿坐得很直，我们在台上一讲就讲几个小时，为什么不累？这里面有太深的道理呀：人坐得很规范，行为很规范，不是约束，那叫“规矩”。比如一棵树，能让它乱长吗？一定要削去枝杈，他为什么觉得痛苦呢？他不习惯，他有欲望，“规矩”就把他那个欲望啊，给他降低了，就像把灯泡擦干净了一样。所以守规矩的人，他这么笔直地坐着呀，最舒服，一点儿都不累，你让他斜着坐沙发里，他一会儿就累了。所以，大家就知道，人性里面它本来就是规矩的，做一个规矩的人，就是正人君子。女子是什么呢？贤惠贞良，她本来人性就是这么美好啊。你若觉得自由自在好、在这儿群魔乱舞、在这儿疯狂纵欲，你觉得这个是幸福——我告诉你啊，那个不是幸福，那个是假的。为什么说呢？那个东西一旦没有了之后，你马上就痛苦。而真正的幸福是没有这些美女帅哥、没有这些美酒的刺激、没有种种享乐的刺激。那真正的幸福是什么呢？就是：人性它本来向内求，不要向外求。向外求，那都是刺激；向内求，你自自然然就得到了幸福。

我相信您一定是洁身自爱的人

1.不孕症的罪魁祸首

北京一些大医院的妇产科医生不无担心地感叹，未婚先孕者队伍的庞大前所未有。北京市广安门医院妇产科，姜羡华主任医师指着刮宫者的《就诊登记本》告诉记者，未婚先孕者占30%～40%，而且其中很多人已多次刮宫。比例如此之大的女性群体，因一次尤其是多次刮宫，健康状况将可能面临怎样的后果呢？难道真的如一些人想象的那样是无所谓？

一些女性以做人流的方式挽回怀孕的过错，弥补怀孕的恐惧心理。传统人流术的疼痛，使许多女性对怀孕还顾忌重重；“无痛刮宫人流”却使一些女性不但顾虑少了，甚至误认为人流无痛就是无危害。姜主任纠正说：无痛刮宫只是将麻药打进了血管里，形成静脉麻醉，病人在术中虽然疼痛感觉不到了，可损伤同样存在，同样会有近期、远期甚至伴随终生的危害。她说，现在不孕不育门诊就诊率高，除了妇科疾病如子宫肌瘤，或极特殊原因导致不孕不育外，主要原因就是与多次人流的损伤有关。

姜主任打比方：刮宫的过程，好比瞎子挠西瓜瓤，医生在手术中是看不见里面的，只是根据临床经验的感觉来进行操作，来判断是否刮净，如果刮浅了，可能因为没有刮净而出血，会造成二次刮宫；刮深了，又会难免因刮宫过度、造成子宫内膜的创伤，破坏子宫的功能。一次刮宫，尤其是多次刮宫导致的宫腔粘连、宫颈粘连，都会造成不孕症。子宫内膜，是受精卵子的着床层，如种子发芽生长的天然土壤，刮宫的结果正是破坏了这个功能层。反复刮宫，就丧失了适合种子生长的松软土壤，再想怀孕，就会如同把种子撒在了水泥地板上一样。

据了解，由刮宫导致的不孕，虽然可以治疗，但效果并不令人满意。试管婴儿的成功率最高也达不到40%，而且价格昂贵。何况即使试管婴儿成功，也可能因为子宫内膜的病变，造成流产或宫外孕。

口服避孕药是女性主动避孕最及时有效的办法。但是姜主任说，在门诊，一些白领自诉担心服避孕药可能导致发胖，或可能脸上长黄褐斑等，所以宁愿冒刮宫的风险，也不愿服避孕药。避孕套是对人体最无伤害的了，有的人也因为它会影响快感而不愿使用。其实，这些做法是轻视了刮宫的危害，宁可冒怀孕刮宫的风险，也不愿积极避孕。

其实，做人流越多，经历术中的风险就越多，手术操作对宫颈造成的损伤也就越多，反复手术，不仅伤害整体子宫，而且会造成宫颈糜烂和宫颈炎。

多次刮宫对打定主意放弃生育的女性，也并非无所谓。姜主任介绍，慢性盆腔炎症会让这些女性困扰终生，就算始终治疗，也难以彻底治愈。一遇机体抵抗力降低、性生活频繁、劳累、情绪不佳，慢性盆腔炎都会出来作祟。中医和理疗可以缓解症状，有时服用治疗药物会自觉见轻，但一不服药，就又会发作，抗菌的药物对这种病无济于事。病人会因小腹不适，腰部酸痛、沉涨，浑身无力使工作效率和生活质量大打折扣，而且随着年龄增长、体质下降，其病症的反复发作会更加缠绵不绝。因此对中青年健康女性而言，性生活是享受，而对这类患妇科疾病的女性则难免是受罪，因为性生活难以使之有快感，不但因犯病的经历产生心理负担，而且性交

中小腹酸痛，第二天还会加重。夫妻间性生活和谐是感情交流的必须，反之必然影响到夫妻关系。

不管男的还是女的，你将来要结婚，不管你们是谁爱谁更多还是彼此相爱，有天你们想要一个Baby，可是你发现你的老婆或者自己不可能有你们自己的Baby，不知道做何感想?

2.（青岛市）九成不孕女性有相同经历

2027年，英国被一种没有前途和未来的黑色笼罩，无法解释的原因让地球上的人们丧失了生育能力，不孕率达90%，19年来没有一个婴儿出生……这是美国科幻片《人类之子》中的场景，或许有一天真的成为现实。根据有关数据显示，如今全国平均每8对夫妻中就有1对不能生孩子，而岛城（青岛市）不孕不育比例更是高达15%；所谓“丁克”，已不再是年轻白领们的时尚追求，“被丁克”则成了他们深深的痛楚。记者在采访时了解到，由于种种原因导致的“无后”的问题，渐渐成了岛城一些家庭的困扰，不能生育的夫妻呈年轻化的趋势，就连生殖中心专家也大声直呼“生育危机”已经来了。

【直面现状】要个孩子咋这么难

34岁的刘女士在本市一家事业单位工作，丈夫是某高校教师，在别人眼中她是个事业有成、家庭和美的幸福女人，然而其中的心酸甘苦只有她知道。7年前，她和丈夫结婚后，商量着暂时不要孩子，先打拼事业，况且还要还房贷，有了孩子势必会影响生活质量。在这期间由于避孕失败，刘女士做过两次人流手术，然而如今房子车子都有了，事业渐趋稳定，父母也是一催再催，两人从去年就计划要个孩子。

于是丈夫戒烟戒酒，刘女士忙着健身，夫妻两个积极筹备“造人”计划，可是一年快过去了，刘女士的肚子始终没有动静，两人这才着急了。前几天，刘女士到医院检查发现，两次刮宫手术导致她怀孕的几率微乎其微了。每每看到人家挺着个大肚子，在丈夫搀扶下缓缓漫步在街边，刘女士总是投去羡慕的眼光，自己要个孩子咋这么难呢?

【数据】不孕不育率达15%

同样面临生育难题的不仅仅是34岁的“高龄”产妇刘女士，越来越多的年轻夫妇也面临着这样的尴尬。20年前，我国育龄人群中的不孕不育率仅为3%，处于全世界较低水平。而如今，全国平均每8对育龄夫妇中就有1对面临生育方面的困难，不孕不育率攀升到12.5%-15%，接近发达国家15%-20%的比率。据“2009′中国国际不孕不育高峰论坛”公布的《中国不孕不育现状调研报告》显示，我国不孕不育者以25岁至30岁人数最多，呈年轻化趋势。

而据妇幼保健院不完全统计，岛城育龄夫妇不孕不育率高达15%，已经逼近发达国家的比率，也就是说每10对育龄夫妇中就有1.5对面临生育问题，而在3年前这个比率还在10%。妇幼保健院生殖中心主任邹淑花无奈地表示：“生育危机已经逼近了，5年后，当独生子女一代面临生育时，真正的危机就来了。”

【调查】“求子门诊”门庭若市

无论是走在街头巷尾，还是端坐在电视机前，“治疗男女不孕不育”的各类宣传广告总是进入了你的眼耳，让人不自觉地产生一种误会：这年头哪来那么多不孕不育的人啊?然而当你走进岛城各大“求子门诊”，你才能真切感受到这一患者群体的庞大。

上午7时，妇幼保健院生殖中心，距离门诊开门时间还有1个小时，然而长长的走廊里已是人来人往，诊室里、长廊里排起了长队。当专家坐下问诊时，已有近百号人在外面等待了。“现在怎么这么多人不能生孩子啊?”一名30多岁的女子小声嘀咕着，打量着来来往往的患者。“门庭若市”的场面同样出现在青医附院、市立医院等不孕不育门诊以及一些专科医院。

“我早上6点半就来了，先做了个手术，刚刚巡视了一遍病房。”上午9时30分，妇幼保健院生殖中心主任邹淑花来到专家门诊，早饭还没来得及吃就赶紧接诊外面排起长队的患者。邹淑花介绍说，10年前青岛市妇幼保健院刚成立生殖医学中心时，一年的门诊量是5000人次，而今年到目前为止月门诊量在4000-5000人次，年门诊量则达6万人次，10年间涨了10多倍。

“市妇儿中心10年前在全市率先试行试管婴儿手术时，一年仅为一百多对夫妇实施此项手术。而现在，每天的门诊量有数百人。”邹淑花告诉记者，2007年我市有五百多对夫妇接受试管婴儿手术，2008年人数增加到八百多对，试管婴儿手术量每年都以近40%的速度增长。

【透视危机】九成不育女性有流产史

在生殖专家邹淑花看来，环境的污染、日益增大的社会压力、快节奏、无规律以及不良的生活方式、不健康的饮食习惯等都是导致生育危机的原因。邹淑花认为，大约40%的不孕不育是由男性引起，40%由女性引起，20%由男女双方因素共同引起。

女性：白领占五成以上

“30岁前不想要，30岁后要不到”，如今，越来越多的青年女性晚婚晚育，将生育孩子的时间选在30岁以后，30岁之前，为了事业和家庭，一次次放弃生育。而到30岁之后，却因婚后过度减肥、人流次数过多、工作压力和环境污染等因素造成越来越多的女性遭遇“生育危机”，并因此造成家庭不和。

邹淑花向记者介绍，从女性的生理规律来说，生育能力最强在25岁，30岁以后缓慢下降，35岁以后迅速下降，44岁以后有87%的女人失去了受孕能力。而现在，越来越多的女性都将生育时间推到了30岁以后。在青岛市妇幼保健院生殖医学门诊日接诊的近百名不育症患者中，老板、办公室人员、高级管理等白领一族占五成以上。

邹淑花在临床治疗中发现，在不孕不育症中，输卵管堵塞占到了60%以上，成为不孕的主导因素。而岛城女性生育前服用避孕药和流产的次数与发生不孕的几率成正比，因为它们都会造成输卵管堵塞。据她了解，岛城女性生育前80%的人有过流产史，而在接诊病例中则高达90%，特别是在校大学生50%的人有过婚前性行为，因此造成一定比例的人有过流产史。

造成女性不孕的原因还有医源性因素。邹淑花告诉记者，在进行妇科手术时，传统方式往往忽视生育能力的保护，同时部分女性到不正规医院进行初期不孕症治疗，导致医源性损害而不孕，甚至造成术后永久的不可治愈性。

男性：遭遇“精子危机”

“如今岛城男子面临无精、少精、弱精的考验，精子的整体数量和质量都在逐年下降。”青医附院生殖科副主任徐金娥表示，上世纪二三十年代，医院临床精子数量正常参考值为每毫升1个亿，上世纪80年代为每毫升6000万，但是到了二十一世纪，这个参考值则为每毫升2000万。岛城男子精液质量正以每年1%的速度下降。以往每天到青医附院泌尿科、皮肤科和生殖中心就诊的男性生殖健康疾病患者大约有30-50人，而现在每天要接诊一百多人。

环境污染是男性“精子危机”的元凶，然而网恋、一夜情等新的诱惑产生的不洁性行为，是导致岛城男科疾病发病率逐年上升的一个新的重要因素。夜生活频繁、烟酒无度等一些不良的生活习惯、以及巨大的生活和工作压力也是男性生殖健康状况日趋恶化的重要原因。

3.无声的尖叫

世界上最危险的地方是在妈妈的肚子里，有多少没毕业的大学生就开始频频光顾什么女子医院，一方面是她们不重视这个问题，根本不知道这后面要付出的巨大代价；另一方面，社会上以荼毒（‘残害’近义词——编者注）胎儿为职业来盈利，到处都是什么三分钟人流之类的广告。

《无声的尖叫》这部电影用新的音波技术，让我们看见一个孩子在子宫内的轮廓，她在挣扎，但是无法反抗抽吸器，于是头部被撕掉，接着可以看见死去的孩子被肢解，头部被压碎，然后逐块被吸走。

看过这部电影的人，没有人还会讲“无痛”的堕胎。大部分的堕胎是在前十二个星期内进行的，胎儿仍然很小，可以用一个强力的抽吸器把他吸出，这个抽吸器的能力是普通家用吸尘机的二十五倍。这个方法叫做抽吸割除术（suction curettage），抽吸器的力量撕裂或者绞拧胎儿的身体，将肢体逐部撕开，直至只剩下头部来。胎儿的头部太大，不能从吸管中通过，所以堕胎的人需要用钳子插入子宫内，攫[jué]获这个单独漂浮的头部，然后将它钳碎，直至能够通过抽吸管，那么头部也就被挪走。

尼芬淳博士描写这个过程说：“基本上，胎儿是被砍碎，然后用抽吸器吸出，出来的时候只是一堆的碎肉。”这些经历是痛苦的吗？一把锋利的刀子插入皮肤里，有生机的器官被破坏，对任何有感觉的生物而言，不可能不痛苦。

如果高浓度盐水意外地从皮肤进入堕胎中的妇女身体，它会引起“剧烈的和严重的痛楚”。我们可以推想，未诞生的胎儿可能有两个小时的类似经历，因为盐水需要两个小时才能叫胎儿的心脏停止。

无论用什么方法，未诞生的胎儿经历到最大的身体上的祸害，就是他生命的结束，经历到死亡的痛苦。虽然是不能表达，虽然他的认知能力很低，虽然他们的感觉是微小的，他们仍然是有感觉的生物，他们被体解，生机被结束。这个经历的本身就够痛苦。

一位经历过这样手术的女性这样描述到：

翌日，十月三十一日早上5：30，我为自己的女儿接“生”，接“生”之后，我把她抱在怀里，我将她从头至脚看来看去。她有一头的头发，她的眼睛睁开。我看看她的小脚和小手，她的手指和脚趾有一点指甲和指纹漩涡，一切都那么完美，她不是一个“胎儿”，她不是一个细小的人……她是我的女儿。被痛苦缠着、沉默、静止、死去。

我拥抱着她似乎有十分钟之久，但是也可能是30秒，因为当护士冲进来的时候，她们把她从我手中抢走，丢进一个便盆——真的是丢，把她就这样拿走了。

真是火上浇油，当他们把我的女儿拿走之后，他们带入另一个女人到房间来，让她在那儿渡过最后一个小时的阵痛，可是这个女人不是要堕胎。不是！她产下一个美丽的男婴。这对我的打击是无法形容！

孩子出来八个小时之后，我出院了。我的堕胎员正式递上一份报告，说手术成功了，“没有困难”，没有……

堕胎后报告有不良后果的妇女们对自己的问题心知肚明……她们报告说作了恐怖的恶梦，听见孩子们在充满残躯和血浆的垃圾箱里呼唤她们。如果向她们提起堕胎，她继续说，“这个女人会重新经历恐怖的心理痛苦……她们觉得自己是没有价值的受害者，因为她们在人类最本能的事情上——作为一个母亲，失败了”。

既然不想生孩子，那就要从根本的‘节欲’下手；好好拿出智慧来，不要等到造了恶因，恶果出现怎么得了，我要让姐妹们意识并醒悟，更大意义在于保护胎儿保护女性。至于已经犯过错误的姐妹，千万不要再犯下次，没有犯过的姐妹，就一定要引以为戒！！

4.大学四年恋爱后，我还剩下什么？

毕业了，要找工作，找工作真的很难，找个适合自己、又有前途的工作是难上加难，两个人想在同在一个地方找到合适的工作更是难比登天。所以，那天，他很平静的对我说：我们该分手了……

和每一个刚踏进大学殿堂的大学生一样，大一的我对大学生活充满了美好的憧憬，记得曾在哪里看到过这样一句话：大学里唯一的必修课是‘恋爱’。就是这句话把我引到了一条不归路……

和每一个善良、纯情的女生一样，我把爱情当成生命中最美好、最值得追求的东西。我渴望能够得到大学里一个真正懂我、爱我又很体贴、体面的男生的钟爱。我一边漫不经心的学习，一边等待着那个人的出现。我长的还算漂亮，所以身边经常有围着转的男生。而我一直以高傲的姿态打量着身边的男生们。后来，他出现了。他追我的方式很张扬，是恨不得让全世界都知道他爱我的那种，当时我很欣赏他的胆量，我觉的这样才是男生、才够男人，我的虚荣心大大满足。我接受了他，也爱上了他。一段时间的磨合之后，我们过起了天下所有大学里都在流行的“二人世界”。（编者按：亢奋之后通常都是低落，来得快，去得也快！“虚荣心大大满足”，倒是个大实话，一语道破大学恋爱真实心理侧面，而很多人的烦恼、痛苦也都是原因自我的虚荣，女性更是如此。）

女生一般最忠诚的就是自己的爱情。我也这样认为，爱一个人就应该把全部都奉献给他，就应该不顾一切的去爱，就应该抛弃一切。我也做好了随时‘献身’于爱情的准备。（编者按：只能说晕了头，只能说自欺欺人，若果真愿意全部奉献，怎么还会有此悲悲戚戚的哭诉？何苦太痴情！）

好像大学的恋爱都有一套潜规则，没过几天，恋人就要到学校附近租间房子，要开始同居，要真正的献身于‘爱情’。他是个很正常的男生，没多少天就向我提到在外租房的事，我答应并支持了他。（编者按：潜规则，那是自己内心的潜规则！与其说献身于“爱情”，不如说完全被幻想所控制。）

这样的日子随之而来，我终于明白什么叫‘二人世界’了。那就是：两个人整天在一起，他就是你世界的全部。你自信地认为拥有了他就拥有整个世界，这个世界上其他什么都已经不重要了。他成天变着花样宠你，他活着就是为了宠你，你活着就是为了爱他。疏忽学习和生活，疏忽自己原来的朋友，疏忽所有那些和你们爱情不相关的东西。甚至对周围的人和事也开始变得冷漠。哪位思想家说过：爱情的伟大之处就是两个人在相爱的过程中，学会了更好的去爱他人。这样看来，我们这些所谓的爱情简直有点自私、可笑，简直就是作茧自缚。

就这样，我们把大学的日子消耗在恩恩爱爱里，什么学习、就业、能力锻炼都放在了后面。为了一起出去游玩，我们一起逃课。他为了陪我做一个头发，不去做实验。我为了陪他看一场篮球赛，不去上自习。他省吃俭用也要给我买那件我偷偷看上的衣服。他每天骑自行车带我去菜场买菜，然后我们一起做饭。我们就好像过起了居家的日子。

后来，我怀孕了，也在我们意料之中。以前在电视或网络看到这些事总以为离自己很遥远。想不到，轮到自己的时候自己还能那么平静。（编者按：既然是预料之中，那可谓自己甘愿沉沦，怪谁？）

我瞒着家人，他凑了一些钱，我们一起去学校附近的医院里做了流产手术，他还算负责任，一直陪着我。

有了第一次，后来又有了第二次。“不就是流产吗？”他竟然冷静说了这样一句话。（编者按：毫无人情之言，禽兽不如，而现在的大学、社会确实还真有不少这样的人，那些痴情的女性们，可不慎乎？）

“是的，不就是流产吗？只要你在我身边，我死了都愿意。”我说。（编者按：果真死了都愿意？其实只是不愿意面对现实，明知道再继续下去不会有好结果，明知道对方靠不住，却还在欺骗自己。）

他突然张了下嘴，我流产他不惊讶，我说了这句话他却惊讶了不小。

医生郑重的对我：“说如果你再流产的话，就有可能……”

我打断了医生的话：“没什么，我有他。”（编者按：此时还不悔悟，所以更大的苦果还在后

面）

没什么，真的没什么吗？

毕业了，要找工作，找工作真的很难，找个适合自己、又有前途的工作是难上加难，两个人想在同在一个地方找到合适的工作更是难比登天。所以，那天，他很平静的对我说："我们该分手了……"

大学里的恋爱又似乎都埋下了一个伏笔：四年之后，各奔东西。这似乎是每一对大学恋人心知肚明的。

分手？就这样就分手？我的四年青春、四年大学光阴就这样白白的消耗了？

我欲哭无泪，可在现实面前又是何等无奈。

毕业那天我一无所有，首先学习不好，其次工作能力没有，再其次没有积累人脉关系，因为我一直在恋爱。除了享受四年'恩爱'的时光，我一无所有，我也打算将那时光彻底忘却，因为我是个女人，我还需要新的爱情，我不能活在回忆里。

再回头看那句话：恋爱才是大学里唯一的必修课。——我苦笑。

别管到了什么时候，爱情当然很重要。但是恋爱方式更为重要，尤其对于前途未卜的青少年。多一点冷静，少一点天真；多一点理智，少一点疯狂，人生就可能会是另一番风景。

一个人只有经历、失去、受伤之后才能明白一些道理。（编者按：代价太大。）

今天，我就用我的经历来劝慰正在走或者打算走此路的学弟学妹们：冷静一点，理智一点，凡事三思而后行，不要跟风，不要附庸，做一个真正的自己！（编者按：前车之鉴，后事之师！大学的本职就是读书学习，所以还是多一点理性，少一点幻想，免得步其后尘，后悔莫及！）

5.一个物质女孩的自白

将自己的经历用文字写下来，其一检讨自己的行为，一定要刻骨铭心；其二告诫自己也劝诫和我一样的姐妹们，一定要杜绝高危。希望自己在以后的日子里更加珍爱自我。

我大学毕业后，恋爱的失败，找工作的不顺利等一切不如意的事情接连发生，让我对自己、对生活、对感情失去了信心，于是开始放纵，最终我做了高级陪侍，也就是高级小姐，高级小姐就是高级妓女。这个职业很特殊，但这个职业也很高薪，并不是每个大学毕业的女孩都能做这个的，不但要有高学历，还要身条好，长相漂亮，有气质，最重要的是性交的思想很解放。据我所知，和我一样的女孩还有6、7个，但我们都不认识，我们只和我们的上级单独联系，到底这样的女孩在深圳有多少，我也不知道。我和这几个女孩有过合作，虽然认得但是彼此之间都很少说话，更不来往。其实原因很简单，毕竟干这行不是件光彩的事，而且我们都是有学历，在社会中属于那种"小资"式的女孩，如果让别人知道了我们所干的行业，也不知道会用什么眼光看我们。至少不能让我们目前所处的这个生活范围内的人知道。一年中，我们可能只工作几个月，这几个月挣的钱基本上就可以维持一年的开销了，我们的客人一般是某大公司的高级经理，大老板或是政府中的某高官，或是某大官的公子爷，或是外国人士，总之，都是非常有钱的人。

我是学医的，知道性传播疾病的危险后果，因此这几年的小姐生活，我对个人卫生一直很讲究，接待客人也一直坚持使用安全套，在我看来这样能够确保我不得性病，而且每年我都上医院做全面检查，保证身体不出问题。但直到最近我的一次献血，我被检查出HIV阳性，让我感到：天快要崩下来了。我不敢相信，也不愿相信，更不可能相信，这种事情怎么会发生在我身上？

但是，我并没有放弃自己，我上深圳、广州、北京，三个地方的权威医疗机构作检查，但所有的结果都显示：我已经感染艾滋病。我无法说服自己相信这一事实。我知道自己干这一行可能会患上性病，可凭我的专业知识，我对这方面的防御工作一直很谨慎，为什么还是感染了呢？最后，在北京找到了一位非常有名大夫检查。那位大夫看着我拿的一叠检验报告，说："你的确已经感染了艾滋病病毒。""可我每次都有用安全套，而且我在使用安全套前进行过吹气检查，一旦发现有漏气的就换掉；并且使用完之后还要看它是否有破裂，这几年里都没有破损过。我这么小心谨慎，怎么可能还会得艾滋病呢？"大夫说："安全套并不一定安全，现在市场上所售的安全套它自身存在有一定的自然裂缝，一般精子透不过去，而病毒比精子小100倍，完全有可能透过安全套，一旦在性交过程阴道壁有损伤，就可能会感染上。目前都普遍认为，只要带安全套就可以有效地避免艾滋，但许多实验表明，即便正确使用质量合格的安全套，也有30%左右的失败率。"

我彻底死心，安全套不安全！我想我患病的最大可能性就在于此，是安全套把我给毁了。其实我是个很小心的人，比如怕上网不安全，我还专门从网上下载了个电脑杀毒软件，防止屏幕监控、键盘鼠标记录、防止聊天记录被偷看等。小心，小心有什么用，这时候我才意识到问题的严重性。这让我怎么面对我父母和亲朋好友，要是他们知道我是这样患病的，我真不知道后果会是怎样！我恨自己不该进这一行，我恨社会不应该有嫖客，我恨苍天对我的不公平，为什么是我？我也只是用自己的生活方式在努力生活，为什么？？我想不通，我的心很痛，并决定要报复社会，报复所有的男人，我要让更多的人感受这一种痛苦，这一种对生活的无奈，对死亡的恐惧。

在随后几个月的接客中，我对我的客人不用安全套，客人也很乐意。因为不用安全套能让他们更有快感，而且他们也没有心理负担。在他们看来：像我们这样的高级小姐一般都很干净，定期去检查，不会像那夜总会小姐或是发廊妹一样。就这样先后有几个客人和我不戴套多次性交，这些人必死无疑。在那段时间里，我过得很麻木，就象是行尸走肉一般，对自己没有将来、没有目标。似乎在我所剩余的时间里，我的唯一使命就是让更多的坏男人患病，我承认那时的我，就只想找更多的人陪死。

人在极度悲痛和无助的时候，总是会想到家，那个曾经让我痛恨的家，因为我一直觉得，家里人没有给我优裕的条件，我不能像其他同学那样有家里人为他们安排工作。但我不甘心，我不认输，我告诉自己：必须靠自己出去闯，靠自己去创造想要的生活。所以大学毕业后，我一直没有回家。

但这一次回到家乡，看到我那下岗的父母，看见他们积极面对生活的态度，看到他们为我煮饭、为我烧水……生活中的点滴，都让我觉得是那样的真实和快乐。突然觉得：之前的物质享受都是虚有的，人们看到的只是你的外表，真正的快乐与否只有自己知道。

我心里没有了叛逆，没有了埋怨，有的只是忏悔。就觉得：上天赐给我美丽的样貌就是对我的恩赐，在这么艰难的家庭环境还能让我顺利念完大学就是对我的眷念，让我有这么疼爱我的家人就是对我的照顾，为什么我还不知足？想到过去父母供我读书、中学时老师对我的照顾、大学学院辅导员老师给我勤工俭学的机会、学校每年给我颁发的国家奖学金……

我觉得：过去自己被生活的物质享受冲昏了脑袋，不知道自己其实已经很幸福。现在唯一后悔的是没有机会报答他们。但我知道，我不可以再这样下去，尽管无法改变我得病的这一事实，但我有能力不把自己的病传给其他人，不能让更多的孩子失去父亲、不能让更多的家庭破碎、不能让更多的人失去生命。人能活着，本身就是一种幸福。

我想对大家说：“世上没有绝对安全的性行为，正确使用合格的安全套虽然在很大程度上可以避免感染艾滋病，但不能确保百分之百保护率；不要以为有了安全套就安全，为了你自己、为了你的小孩、为了你的父母，请不要放纵自己的性行为，小心下一个安全套可能毁的——就是你。”

6.一个医生的忠告

堕胎，我们称为人工流产。从各个医院妇产科每天排得满满的人流手术，我们不难估计堕胎已成为现今危害育龄妇女身心健康的一大杀手。但是由于我国现行的计划生育政策很少有人触及这个领域。

从早孕母亲的角度看，堕胎可能造成的身体危害有：

1.

宫内感染，又称为先天性感染或母婴传播疾病，是指孕妇在妊娠期间受到感染而引起胎儿在子宫内受感染。它可以持续至产后或从产后开始出现临床症状，可导致母、胎严重感染，引起新生儿肺炎、败血症或脑膜炎。孕妇若为阴道分娩，则发生产后感染的危险性较低；若为剖宫产，则可发展为产后子宫内膜炎、腹膜炎、血栓性盆腔静脉炎、败血症，甚至死亡。

2.

习惯性流产，指自然流产连续发生3次或3次以上者。每次流产多发生于同一妊娠月份，其经过与一般流产相同。早期流产的原因常为黄体功能不足、甲状腺功能低下、染色体异常等。晚期流产最常见的原因为宫颈内口松弛、子宫畸形、子宫肌瘤等。宫颈内口松弛者于妊娠后，常于妊娠中期，胎儿长大，羊水增多，宫腔内压力增加，胎囊向宫颈内口突出，宫颈逐渐短缩、扩张。患者多无自觉症状，胎膜破裂，胎儿则可随之排出。若流血时间过长、有组织残留于宫腔内或非法堕胎等，有可能引起宫内感染染，严重时感染可扩展到盆腔、腹腔乃至全身，并发盆腔炎、腹膜炎、败血症及感染性休克等，称流产感染。

3.

终身不孕人流不是“小意思”，多次手术，子宫内膜遭受反复钳刮，使子宫壁变薄，内膜越来越少，会导致月经过少、妇科炎症、终身不孕甚至死亡的严重后果。堕胎易引发各种感染。比如子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎，造成子宫穿孔导致终身不孕。青春期的孩子各种器官没有发育成熟，非常容易因流产而导致慢性盆腔炎、月经异常、宫腔积血、手术后闭经等甚为严重的后果。因为手术总是有感染、出血、子宫穿孔等并发症的可能性存在。此外，少数人工流产手术后可能发生月经失调、子宫腔粘连及子宫内膜异位症等不良后果，对今后的生育可能会有影响。所以，青春期少女应尽量避免做人工流产手术，但最根本的是不能有过早的性生活。更可怕的是，人工流产可导致终生不孕。尤其是曾多次施行人工流产术的人，更容易发生。由于反复地钳刮子宫内膜，使子宫壁变薄，内膜越来越少。导致月经过少，甚至闭经。受精卵着床而没有良好的“土壤”，使之不能发育成胚胎，因而终生不孕。

4.

手术意外，危及生命。医生劝告：女孩子们千万别把堕胎当儿戏，否则将会付出沉重的代价：大出血、妇科炎症、终身不孕甚至死亡。由于未婚先孕的女性流产大多是偷偷摸摸地进行，有的甚至在设备简陋、消毒差、医术低劣的条件下进行；或者采用许多不符合科学、危险性大的原始手段，企图强行将胎儿打下来。这些做法往往易于造成生殖器官炎症，子宫和其他内脏损伤，或大出血，甚至会危及生命。

5.

腰痛、身体虚弱等病痛常随之而来。人工流产虽然是一种小手术，但传统的手术不能在直视下进行，往往因操作不慎会引起一些并发症，同时手术是经过阴道操作的，非常容易引起感染。

具体来说，在做人工流产时可能会发生子宫不收缩（或者子宫收缩不良），引起大量的出血；还可能引起人流不全需要二次刮宫；如子宫位置过度屈曲或哺乳期子宫，容易发生子宫穿孔；如患者宫腔血流不畅，可造成宫腔积血，表现为疼痛难忍；一些孕妇还会发生人工流产综合症，出现低血压、慢心率、大汗淋漓等。传统的人工流产后，远期还会因刮宫时损伤了子宫及宫颈内膜的基底层发生宫颈、宫腔黏连，造成月经血流不畅；或过度刮宫损伤内膜基底层而致闭经。由于急慢性盆腔炎，造成输卵管管腔变狭窄，易发生宫外孕甚至不孕症。每10个接受危险堕胎的女人中，就有1至5人患上并发症，如脓毒、大出血、不育症、心理创伤，需要长期接受治疗。多次流产的女性似乎心脏病的危险增加了。发表在最近出版的《英国医学会》杂志上的这份研究报告称，与没有流产过的女性相比，流产一次以上者因心脏病或真的心脏病发作而入院治疗的可能性大50%。

各位朋友，你们想想，从胎儿的角度看，那惨痛更是无以言状，一个受精卵长成了胚胎，具有一个孩子从父母那里带来的所有遗传信息，是双亲生命的延续。这无辜的孩子还没有来得及见到父母一眼，就在机械手术下被绞得粉碎而化为血水。他（她）也是同我们一样的生命，我们谁不是这样发育成型的呢？如果在那时我们也遭此劫难，就不会来到这世间。这在你心中不是一个永远的痛吗？

堕胎的并发症可分为3类：

一、立即性（手术当中，或手术后3小时内）

·子宫破裂、穿孔引起内出血及腹膜炎。

·子宫颈闭锁不全、子宫腔粘连引起日后早产、不孕。

·麻醉引起休克、呼吸衰竭或致死。

·致死性的血栓、空气或羊水栓塞症。

二、延迟性（手术后3小时到28天）

·胚胎残留子宫而引起骨盆腔炎。

·细菌感染，严重者引起败血性休克。

三、晚发性（手术28天以后）

·日后月经不规则。

·因骨盆腔炎、输卵管炎及阻塞，引起不孕、自然流产、子宫外孕等。

·慢性骨盆腔疼痛。

·日后怀孕易早产。

因堕胎而死亡的女性当中，则以细菌感染、栓塞、出血或麻醉引起居多。从早孕母亲的心理健康角度来看，其影响也是很大的：对手术的担忧、对自己和胎儿父亲不慎的悔恨、对不得不亲身受罪拿掉自己骨肉的愧疚（已麻木不仁者除外）……如果是非婚意外怀孕的话，在得不到同事、双亲认可和照顾的情况下，还要自咽苦果。

请看下面一则真实的记录：

有一位妇产科医生，因为工作的性质，每天都要拿掉不少人的孩子。有一天，她自己的儿子忽然生病,检查结果是很严重的致命疾患。儿子功课非常优秀，从小拉拔提携，好不容易栽培到大学，竟然得了致命的病！母亲内心的痛苦是难以言状的，将失去儿子的恐惧和悲哀时时啃噬着她的心。也就在此刻，她忽然间体会到，平常给别人做的人工流产手术不就是让别人失去孩子吗？日日面对那么多生命的死亡都没有感觉，今天，面对自己的孩子要失去生命的关头，才发现这是多么痛苦的折磨。于是，她就决定绝不再做帮助别人杀死孩子这种堕胎的事。

7.我疾病缠身的惨痛经历

每个人都有欲望，凡人的欲望深，也就迷得深一些；贤人的欲望就浅一些，那么他的智慧就高一些；圣人，如孔子、孟子、老子，他们的欲望就更浅一些，那么他们的智慧就更高一点，因此他们所说的一些言论才能给后世子孙以启迪。

财，色，名，食，睡，这是每个凡人都有的欲望。有的人爱财，有的人贪色，有的人喜欢知名度，有的人爱美食，有的人贪睡。每个人或多或少对这五样东西的一样或者几样感兴趣。对于现在的我来讲，有四条我能控制得很好，独有一样我还是放不下，那就是色。

可以说，从小我就比较好色，经常存在着各种各样的不良幻想。在母亲生病之前，我是一个天不怕地不怕的孩子。7岁时，母亲一病不起，从此我失去了保护伞，也就逐步逐步变得老实。但实际上是假老实，为什么这么说呢？因为我还很好色，表面上给人一个正人君子的模样，实际内心是相当的肮脏。《三字经》讲到："人之初，性本善，性相近，习相远。"也就是说每个人的本性都是好的，但是习气不相同，有些习气是与生俱来的。好色这是我最大的一个不好的习气。在我们那个年代，一般孩子大概到了高中以后，才会对男女之事有一定的向往。还有好多学生，到了高中都没有想过这些事情，只是知道玩，或者是学习。当然现在的学生懂事懂得比我们还早很多，所以现在的问题少年层出不穷就不足为奇了。母亲身体不好，不能管我，只是让我读好书。由于我了解自己家庭环境不好，读书比较刻苦，也读得不算差，因此母亲就认为我是一个能够"免检"的孩子。父亲喜欢打牌，身体到后来也很糟，他也只关注学习成绩，看我学习成绩还可以，也不太管我。实际上我相当早熟，上高中前，就做过好多坏事，有过好多恶念，实在是不忍称说。

高中在重点中学读书，当时我初中升高中入校的成绩在班里是最好的，英语成绩是相当的棒。可是好景不长，也是一种恶缘吧，遇到一个高中的同学，他给了我几本不健康的书籍，看了以后，邪思邪念是更多了。一不小心，就自学成才，学会了自渎，而且是欲罢不能。后来鼻炎严

重了，视力下降了，脸色苍白了，头发变白了（初中好像就有些白），记忆力减退了，成绩也相应地下滑了不少。我自己害自己还不说，我还教其他同学做这个事，真是罪大恶极。肾气不足，就会导致白发，影响生殖功能，也会影响肺功能。肺与鼻相表里，肺虚，就会导致鼻腔抵抗力下降，就容易犯鼻咽疾病，到了冬天还会有手脚冰凉等等各种症状。但是我乐此不疲，一直持续到现在。古人讲的"一滴精十滴血"是一点不为过。这个事不仅是对健康不利，还会影响你的前程，或者说是命运吧。高考，我考电力系就差几分，后来就调剂到水电系。当时根本不知道水电系和电力系的毕业前景会隔十万八千里。我以为都带"电"，肯定是搞电的，将来说不定能在老爸的变压器厂上班呢。

我就是个经不起诱惑的人，现在在尽力改造自己。我现在口头上觉悟了，虽然过去犯过很多滔天大罪，立刻被石头砸死都不为过，但是如果还有一天生命，我将继续修正自己过去错误的行为、思想、言语。修正思想是最关键的，若思想不正确，那么错误的行为、言语也会跟着出来了。

写这个，主要是劝自己，因为自己习气太重了。也希望有类似毛病的人，也能吸取我惨痛的教训，改造自己的命运。

8.风华正茂的我何以久病不愈

我年近30，本是风华正茂、大展宏图的时候。但时下的我，却已失业几年，拖着病体，在各个城市间流浪徘徊！而这一切就源于这万恶的手淫！我是上大学这年沾上这东西的，刚开始很刺激，快感很强烈，每次都能很满足。但好景不长，很快就发现瘾越来越大，次数越来越频繁，再后来快感越来越少，伴随而来的是尿频，尿急，体力下降，精神难以集中等身体症状，其实这时的我已经进入肾虚的状态了，如果此时能悬崖勒马，再稍加调理，身体就能很快恢复，但此时的我已被淫魔彻底降伏，仍在乐此不疲的干着这事。

这之前，我的身体非常健康，几乎没去过医院，而且精力很充沛，是校足球篮球队的主力。我发展到这一步，仅仅用了不到三年的时间，三年，手淫让一个顶天立地，强壮的男子汉变成了一个肾虚的男人。

毕业后，我进了一个大的跨国企业，工资福利都很理想。发展前景也不错，如果我这个时候能把精力都放在工作上，下决心戒了手淫，那一切都将是另一番风景！很可惜，这世界上没有如果，工作两年后，也就是手淫的第五年，淫魔终于露出了它那狰狞的脸孔，在你几十年积攒下的精华彻底被它榨干之后，接下来它要做的事就是要索取你的性命了！

手淫的第五年，我的身体进入了严重的肾亏状态，首先是严重的失眠，准确的说是彻夜不眠！一躺下睡就会有严重的心悸、耳鸣根本无法入睡！还有就是尿滴沥、尿无力、老觉得有尿但又尿不干净、伴有粘稠的前列腺液流出。在精神方面，难以控制自己的情绪，疑心很重，莫名的烦燥。与同事难相处，人人都对你避而远之！另外就是严重的盗汗，欲望亢奋，手淫早泄，没有快感！此时，手淫的危害已侵入并损害到了我的神经系统！五年，手淫把曾经强壮的我变成了一个废人，没多久，我辞去了工作，严重的失眠已使我没有精力来应付工作了。但可悲的是这时的我还没意识到这一切的一切都是手淫造成的，仍没停止手淫，每次手淫后身体如虚脱了一样，恶心想呕吐，其实这是体力严重透支，淬取储备能量的身体反应！而失眠把每个夜晚变得那么的漫长，长期的失眠让我变得形容枯槁、行尸走肉......我即将跌入万劫不复的深渊！

一个偶然的机会我看到了戒邪淫的文章，看了那些字字带着血泪的现身说法，还有那些深刻启发的佛法禅理，我的内心受到了巨大的震撼，让我一下体会到了淫邪祸害之深切，它不仅夺你的健康，更削你的功名福禄，并让你结不良的姻缘！

这不是骇人听闻，而是天理之所在，人世伦常之所在！我就是个例子，回想这几年一直不顺利，加薪升职我没份，老是莫名其妙的破财，吃的都是一些哑巴亏，都不敢申张。辞职后一直没有好的工作机会，用的都是之前攒下的钱，用得也快差不多了！感情上更是一片荒芜！年近30，还是孑然一身、形影相吊！我人一点都不丑，身高近1米8。这不是淫邪的报应是什么！淫海无涯，回头是岸！不要为了那片刻的生理快感而把自己抛进万劫不复的深渊！我现在戒手淫近一年了，身体有了很大起色，正在逐渐康复，这是我现在最欣慰的事情，只有失去后才方知珍贵！健康才是人生中最大的财富！

在这里我想以一个过来人的身份和所有的年轻人说一句：珍惜生命，远离手淫！永远不要在欲望上放纵自己，把健康牢牢掌握在自己的手里，人生还有很多有意义的事情等待着你去做！在这里，我也想讲一下戒手淫要注意的一些事情：当认识到手淫的危害时，没有一个人会不想尽快戒掉它，刚开始决心很大，但是时间一长就难说了，所以期间会有反复。自我控制有点难，所以要尽量减少独处的时间，当欲望很强时就一定要到人多的地方走动走动，挨过这一时间段就好了。远离所有的诱惑，特别是网上的，上网时一定不要坐在没人的角落。不要乱吃药，特别是电视或者网站上宣传几周几月就能恢复功能的，那些全骗人的，如果一定要吃我建议在冬季的时候服一些补肾阴的地黄丸，但不要吃人参、鹿茸之类补肾阳的药，因为手淫造成的后果都是肾阴虚！自然界都是有规律的，就像恢复一个生态系统，不可能是一个短期的过程，它需要一个长期的保养过程。

在此期间会出现频繁的遗精，很容易让人失去信心，觉得自己是好不了了！我也有过很多次这个想法，但是只要坚持几个月下来，你一定会发现肾虚的一些症状会改善，甚至消失，遗精也

会从一周几次到一月几次，然后慢慢正常。并且欲望没原来这么强烈了，逐渐能驾驭住自己的冲动了。另外，饮食方面也要注意，不要以为鱼和肉那些高蛋白的东西会令你恢复得更快，因为由于长期的手淫已经使肾、肝、脾都很虚，这就导致了消化系统和解毒系统能力的下降，而肉类和高蛋白代谢会产生很多毒素，这会给肝肾带来很重的负担，就像一个刚跑完马拉松的运动员，你不让他好好的休息，又让他马上跑一万米，那结果可想而知！这时需要多吃一些滋养脾胃的粥和植物性蛋白慢慢调理，要清淡一些！不要熬夜，戒烟酒，适量运动，不要剧烈的运动——那是健康人的专利。多看一些佛法禅理方面的书，能开智慧、拂心尘、祛心魔，更能让佛法的力量坚定你戒淫邪的信念！

不要再自欺欺人地相信那些所谓的手淫无害论了，我就是它的牺牲品，看了这么多饱含血泪对手淫的控诉，如果你还要以身试法的话，那你就真的是无药可救了，我也不想再多说甚么了！人体是一个精妙的生命体，有较强的自我修复能力，关键是你要会保养，给它有喘息的时间！彻底戒除手淫，就像补好胎再打气，才能把气打进去。否则一切都是徒劳，就是华佗在世也救不了你！

不戒除手淫，后果就是从健康人→肾虚→肾亏→肾炎→尿毒症→生命的消失。这是我个人的深刻体会，否则我也不会花这么多的时间写这么一段文字，在我所认识的好淫的朋友里，已有两个人死于非命，他们都是20多岁的年青人，是淫邪害了他们！我希望这些悲剧不要再重演了，色字头上一把刀，奉劝那些还在刀刃上狂舞的年青人为了自己，也为了那些爱我们的人，不要再做那些自伐其身的傻事了！

9.我为何特别胆小怕黑，说话没有底气，爱怨恨人？

良师益友回复：

没有底气是孝道有亏！为何孝道有亏呢？这就要往下问。你小时候看过不该看的吗？若是遇到过看到过，这就是根源。要好好给自己的祖宗认错忏悔。有人看到过长辈夫妻同房、有人看到黄色影片和录像、有人小时候看过电影频道的香港片，那时候未成年，所以，整日妄想严重，常常背后做小动作。有人在年纪很小的时候就开始手淫，各类纵欲，很小就伤了肾精，渐渐地脑子开始不好使，学习成绩下降；当自己被父母管束时，还特别容易发脾气，一次次顺着欲望行事，顶撞父母，亏了孝道，这样令脑袋更懵、更昏沉、学业失败。他会从此惊恐、小气、说话没有底气，告别了正常人的生活，从此做人做事就猥亵、胆小、内向，失去了爽朗和洒脱，实在是大祸、大损失啊！

如有小时候，看到过不该看，我们当诚心忏悔（认识到了过去的错误，并下决心改正不再犯之——编者
注），向祖宗磕头认错，并立志从此不再犯此过。销毁淫秽录像书籍等制品，正气养足，从此活出个人样来，顶天立地。

以上是周日读书交流的精彩内容之一，一位朋友，由此次交流，打开了心结，人也开朗了很多，非常值得赞叹。

10.彭博士对您说

（此部分内容根据北京中药大学博士、中国中医科学院助理研究员
彭鑫的资料整理而成。这里的泄精不单单指男人的泄精，女人进行性活动，同样泄精——编者注）

1)误区：认为精液没有营养，所以手淫无害于健康

传统西医认为：精液的主要成分：蛋白质、核酸、葡萄糖、水，还包含包含了
aboutonia、抗坏血酸（维他命C）、钙、氯、胆固醇、胆碱、血型抗原、柠檬酸、氨酸、去氧核塘核酸（DNA）、果糖、玻璃酸、肌醇、乳酸、镁、氮、磷、钾、嘌呤、嘧啶、内酮酸、钠、山梨醇、精液素、尿素、尿酸、维他命B12还有锌。人类成熟精子形似蝌蚪，长约60微米，由含亲代遗传物质的头和具有运动功能的尾所组成，分头、颈、中、尾四部分。顶体是覆盖头前端2/3的帽状结构。顶体是一种特化的溶酶体，外包以单位膜，紧包细胞膜的那层为顶体外膜，贴近核膜的那层为顶体内膜。内外膜之间的狭窄腔隙中含有顶体物，其中含有多种水解酶和糖蛋白，如透明质酸酶、唾液酸苷酶、酸性磷酸酶、顶体素、β-天冬氨酰-N-乙酰氨基葡萄糖胺—氨基水解酶、ATP酶、放射冠穿透酶等，总称为顶体酶，精子里面含普通的氨基酸等物质组成。女性的分泌物也同样是这些。

有专家指出，从营养成分的角度来看，一次排出的精液营养不如一杯牛奶的营养，所以得出结论：精气泄漏对身体无害，喝一杯牛奶营养就补充回来了。这个结论乍一听，好像很有道理。但是仔细一分析，发现其中大有值得商榷之处。

有一个问题：给一个80多岁的老者喝一吨牛奶，是否也可以产生像年轻人一样多的精子？显然是不可能的。

打个比喻：人体好比工厂，饮食是原材料，精液是产品。中间过程需要人工、水、电等能量的消耗。好比一盘包含丰富内容的录像带，将它分解后的成分与一个废品收购站的塑料饭盒成分相同，但是二者的价值能够等同么？我们知道：一堆砖瓦、钢筋、水泥与用这些原料建好的大厦这两者之间能画等号么？所以，仅仅考虑原材料，还要把中间加工的各个环节耗能忽略掉，显然是有待商榷的。

请看下面的公式：

进食必要的营养 + 人体的合成 = 精液

物质 + 能量 =精华

显然，精液的产生，仅仅只有营养是不够的，还需要人体的合成，而这个合成过程需要能量。这种合成的能力，中医称之为生机！也就是人体合成、生发的力量。皮肤破了会自动愈合、身体有了疾病能够自我修复，青春期饭量增大，身高体重增加，……这都是人体生机的一种体现。有了生机，生命才能活动；缺乏生机，生命就会衰老。

很多东西用分解的眼光来看，就没有生命力了。比如小麦种子，分解后发现无非含有一些蛋白质、碳水化合物、脂肪等。小麦种子埋在地里春天可以发芽、成长，但是把一个含有小麦各种营养成分的药片埋在土里，一万年也不会发芽，因为药片里面缺乏生机，没有生命力。

因此，生命科学领域里，仅仅用物质分解的眼光来看问题是非常片面的。众所周知，人体由钙、蛋白质、脂肪、水分等等各种元素组成，从婴儿长成到成年，需要十八年；而构成人体的这些元素营养，用不了半年我们就能吃完，一个婴儿半年能长成十八岁的小伙子么？显然不可能。

因此，生命力的一大关键：能够合成。只注意分解后的成分，而忘记将这些成分合成所需要的能量，这种观点是片面的。如果机械地把精液等同于一杯牛奶的营养，我们不禁要问：精子和卵子结合能孕育新的生命，牛奶可以么？

古人所谓："手淫无度则伤精"，这里所伤的"精"，指的不仅仅是精液里面的营养物质，更重要的是损伤人体的生机，也就是生命力，古人将之称为："肾气"、"元气"、"真阳"。古人所谓："一滴精、十滴血"，并不是说一滴精液的营养和十滴血的营养等同，而是指合成一滴精跟合成十滴血所需要的生机是等同的，非常宝贵。因为人要传宗接代，精液里面所包含的信息和能量必然是最为精密和丰富的，它可以生成一个新的生命，因此是一种物质与能量的高度集中。所以合成所需要的生机就会特别的多。因此古人建议节欲保精，以保存生机，不轻易丧失生命力，身体才能健康，才会延年益寿。

2)泄精后第二天的表现

[1]食欲欠佳，喜欢刺激性食品

泄精之后，人体的能量大量丧失，导致"足阳明胃经"的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变得低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

[2]思考及运算能力下降

人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后的第二天，很难提起精神进行深度思考，想问题往往想到一半就感到疲劳，不再打算往下思考了。写文章、工作计划、学习运算、复习考试、乃至于生活杂事等等都会感到力不从心，这是脑力下降，精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。

犹太人是全世界公认的高智商族群，无论在商业还是在高科技领域，都有着出类拔萃的成就，这与犹太民族有着高度的处女情结不无关系。犹太人对于男女色欲的禁忌是非常严格的，这种民族性格造就了犹太人的良性遗传，心神清净就会肾气充足，脑力充沛而智力超群，自然在各个领域都会做出超群的成就。

我们在生活中可以看到，凡是作风正派，一身正气的人，内心清净无染，肾水自然充足，记忆力和思维能力就比较强，工作学习就容易做出成绩，社会地位比较尊贵，正如古人说的"贵格"就是讲的这个道理。相反，心理晦暗邪淫又经常泄精的人，记忆力和思维能力都会下降，做事情丢三落四，考虑问题不全面，久之身体衰败，相由心生，容貌也跟着猥琐晦暗，使人看到后心生厌烦，工作和学习很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的"贱格"，讲的就是下贱卑微的地位。

可见一个人的贵贱完全掌握在自己手里，心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福，所谓富贵人格；反之，如果心神肮脏晦暗，肾精元气亏耗，身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，即是贫贱的表现。

[3]心神不能宁定，学习成绩下降

经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是："非淡泊无以明志，非宁静无以致远"。心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛躁躁，好像长草一样，这种状态怎能学得进去呢？

笔者前几天接诊一个病人，一个朋友的小孩，15岁的初中生，他父母陪他来看病，来找我看青春痘，小伙子脸色发暗，青春痘的根都比较深，颜色淡红，两个眼睛感觉好像没睡醒觉一样，

头发长长的。我把完脉之后，就对他的父母说：“你们稍微回避一下，我和孩子单独谈谈。”

等他父母出去以后，我跟那个中学生说：“你是不是基本上每节课下课都要去厕所小便？”
“对啊，大夫你怎么知道的？”
“你小便是不是总是感觉尿完了，但实际上还有，弄得内裤上都是？”
“是啊，大夫，我这是怎么回事啊，都没和我爸我妈说。”

这个孩子的脉相说明肾气极虚，典型的伤精表现。我就开门见山地说：“你这是肾虚，主要是因为手淫太多导致的。”
“书上不是说手淫对身体没有坏处么？”

“并不是书上所有的观点都对，你现在肾气这么虚不就说明书上的很多观点并不一定正确，有时候恰恰相反！以后再也不要看黄色网站了，不要再手淫了，那对你身心摧残都很严重，肾气不足，记忆力就不好，学习成绩就下降，而且容易发脾气……”
“这些毛病我都有，你可千万不要跟我爸我妈说啊！”

“你只要以后把这个坏毛病改了，我就不说，你可不要骗我，你的气色和脉象可骗不了我！”
之后我就给他开了八味肾气丸合桂枝加龙骨牡蛎汤，治疗伤精。
对他的父母，我就问：“是不是学习成绩下降，而且喜欢上网？”

他们说：“是啊，以前刚上初一的时候，学习成绩排名前三名，突然从今年开始，学习成绩大幅度下降，二十多名了，青春痘于这个还有关系啊？”

“当然了，以后你们盯紧点，不要让他再上网了，每天十点之前早睡觉，保证学习成绩提高。”

“好的。”

经过三个月的治疗，青春痘下去了，面色也红润了，脉象也不沉弱了，最重要的是，学习成绩提高了，全班前三名。
我一直为那个中学生保守秘密，他后来也非常感谢我。

最近看到儿童读经班的小朋友，小学毕业后考高中，都是名列前茅。圣贤的教育，开智慧而破邪念，让小儿从小就得到很好的熏陶，“正气存内，邪不可干”，邪念不会萌动，肾气就足，脑力就好，学习能力自然比一般人要高得多。

所以奉劝广大家长，要想让您的小孩子现在学习成绩好，长大后身体健康，事业成功，有所作为，对社会和国家做出贡献，“戒邪淫”这一课不得不上啊！
[4]容易疲劳

肾精亏泻，元气不足就会容易疲劳。其表现形式是：本来计划好的事情不想去做了，往后退；本来打算第二天出门郊游，结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累，强打精神去爬山也会感到气喘吁吁；本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩；还有如：工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错、出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行……

生活、学习、工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人非常容易出现以上种种表现，这些都是元气不足所导致的。
举两个正面的例子：

例一：我的博士生导师，精力充沛，白天处理繁重的工作，夜晚还经常熬夜写文章、写标书，事业非常成功，而且家庭美满。按古代说法，是属于那种富贵双全的人。后来在一次偶然的机会，导师无意中说，他非常看不起乱搞男女关系这种做法，虽然他自己出国、出差机会很多，但每次住酒店、旅馆，都决不会看成人频道、黄色录像等，更不会找妓女嫖娼。他本人心地清净，洁身自好做得非常好！小处见大，我们可想而知他的德行，不邪淫这一点做到了好处多大！

例二：另外一个是我的一个师兄，快四十岁了，但看上去像二十多岁的人，记忆力非常好，很早就通过了台湾中医师考试，身体特别棒，呆在他身旁你会感到阳气特别充足。他去年才结婚，为什么这么晚呢？他私下跟我说，在28岁之前，他甚至都不知道男女之间是怎么回事，所以在这方面特别晚熟。
我问他：“以前没有交女朋友么？”

“没有啊，太麻烦了，还花钱”，师兄以前是个穷书生，年轻时只知道好好念书，其他一概不懂。
“那你有没有勃起过？”
“有啊，但我觉得很痛苦，不知道该怎么办。”

这次大陆的中医师资格考试，师兄熬夜看了三天，参加考试，顺利通过，而与他一起考试的很多人复习了半年多却都还没有通过，虽说有基础，但是他的精力、体力、脑力，不是一般人比得了的。师兄早在十年前已经是资产过千万的人了，曾经有高人为他看相，说他之所以年纪轻轻富贵双全，凭的就是“不邪淫”这个最基础最实在的品格。

肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强！一个大企业家曾经说过，任何事业“拼到后来其实是在拼体力”。在清华大学，流行的一句话就是“考GRE（美国研究生入学考试）拼的是体力！”所以肾气充足的人，事业就非常容易成功！

一般世俗上说：“男人有钱就变坏”，但是心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的坏事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。这不是富贵双全么？

古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的！

[5]脾气变坏，容易激动

经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙的发脾气。

健康人的身体是地天卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。

不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉，水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

生活中我们会发现，人生气的时候，往往头脑发热，手脚冰凉，这便造成了“火往上，水在下”这种不健康的格局，时间长了，口中干燥，甚至口臭，小腹冰凉，双脚冰冷，上面热下面寒，水火不能交通。该睡觉的时候心火下不来，心神不能安定就会造成失眠。所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现，这便是肾气不足，心火上炎的表现。这种病人，用“交泰丸”治疗效果非常好，或者用张仲景治疗“心下痞”的名方：半夏泻心汤加减治疗效果非常好。

这种不健康状态发展下去，心中烦躁，长期失眠就会造成抑郁症，甚至会出现自杀倾向。身体出问题会导致心理发生问题，所以解决好身体的疾病，有时候心理的疾患也跟着解决了。

3)房事的频率

网友 提问： 博士你好，房事多少算合理？ 1月1次吗？是不是太少了啊？

彭博士

回答：引用一段孙思邈的论述：“人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。”——这是在唐代的标准。

现代人因为生活节奏的加快，熬夜、精神压力大、饮食不规律等诸多问题导致元气损伤比较厉害，尤其是黄色文化泛滥的环境下，年轻人手淫频率增高，造成元气亏乏的人相较古人比例增大太多……

在临床上我经常会摸到这样的脉：三十岁的年龄，六十岁的元气。好多人来我的门诊不是看病，而是调理身体，其表现是：未老先衰、脾胃不好、面色蜡黄、大便不畅、睡眠多梦易醒、呼吸轻浅、手脚冰凉、记忆力差、脾气暴躁、双眼无神、腰膝酸软、耳鸣眼花、小便频数、腰酸背痛、容易感冒、形瘦无力、……这不是六十岁的身体状态么？三十岁的人这种状态的不在少数啊！！！从中医学的角度来讲，我对于这些年轻人的建议是：一个月一次房事。补充一句：最好禁欲一年。

后来发现，在我身边元气足的人太少了！观察了这么长时间，我发现元气虚并不是局部现象，而是一种大面积的现象。现在的中学生、大学生、研究生，我们走进校园里、公车上、地铁上、大街上看一下吧，面色要么灰黄、要么惨白、要么晦暗、要么满脸疙瘩皮肤却一派晦暗无华、头发凌乱、眼神污浊、谈吐低俗、……元气充足、眼神清净的年轻人太少了！！！所以为了保险起见，我对一般人的建议也改成：房事一个月一次了。

当然我的建议也是比较片面的，自认为身体好的人除外了。其实，您自己就是最好的医生，您只要泄精之后当时和第二天没有出现我所讲的伤精的种种不良表现的话，那就说明您元气比较足，但如果出现了那些反应的话，就说明需要自己把房事频率调整一下了。

11.警惕所谓的“性专家”

中国实行改革开放也有二十多年了，走出国门到海外留学的人数以百万计，竟然没有将西方最先进的民族犹太人的思想及生活方式学到，反而将西方最野蛮的民族的思想及生活方式带回我们中国，实在令人不可思议。他们将西方的种族歧视、性解放主义、信口开河、恶意人身攻击等西方欧洲人种的野蛮思想带回，而创造了西方几乎所有的科学学科基础的犹太人的理性分析精神、尊重科学、尊重证据、保守的爱情观与保守的婚姻观等等人类文明的精华一丁点都没有

学到，反而因为犹太人在西方国家是少数民族而歧视和抹黑他们。也不想想自己作为黄种人，在欧洲人种面前还不是一样的受人歧视，竟然也学着歧视犹太人！这些留学生到西方学什么先进知识？西方的管理知识、经济知识、科学知识基础大多数是犹太人奠基的，而他们竟然歧视他们自己的导师，将世界第一天才民族犹太人的生活方式也称为封建糟粕。

这些在西方留学时学到西方欧洲人种满身陋习的留学生们，自以为自己所学的东西是世界上最先进的，也不想想欧洲人种在世界的科技领域与经济领域有什么贡献？这些世界上最先进的知识，都是犹太人取得的伟大成就，那些欧洲人种不过厚颜将犹太人的光环硬戴到自己的头上而已。

犹太人的生活方式是世界上最保守的。在他们的人生观中，婚姻是神圣的。这就使犹太人在性生活方面高度保守，不涉奸淫。而这些留学生一点也不肯去学犹太人的人生观与生活方式，种族歧视使他们完全就不将犹太人看在眼里，将犹太人的生活方式诬篾为“封建糟粕”。当然我们中国人的生活方式也一并被他们诬篾为“封建糟粕”。或者这些留学生一点也不了解犹太人，只知道到西方国家学习怎么淫乱，看到我们中国人的生活方式与欧洲人种不同，就诬篾为“封建”、“落后”，而不去想他们的导师或者他们所学知识的学科创始人犹太人的生活方式就是这样的。最伟大的天才民族的思想及生活方式也敢于诬篾，他们还暗地里当导师，我们中国的教育怎么会好呢？

各项相关研究都显示出了华人以及Ashkenazi犹太人（源于东欧）的智商是最高的（Ashkenazi犹太人平均在117，华人
106-110）。不管是生活在本土的还是在海外的东亚人都显示了较高于白人的平均智商。多数研究显示日本人以及朝鲜人的智商略微低于经济发达地区的中国人，但是平均水平应该大致相同。绝大多数的研究数据都支持这样的结果。（这些研究包含了各个地区的华人）。

某些人为了自己能够利用自己的权力对自己的女学生进行权力强奸，四处鼓吹性解放，减轻自己淫乱行为引来的社会道德压力。对这些人间败类，自称“性学家”“性专家”，我们一定要予以制裁。

听说在上海的某研究生导师与自己的女研究生公开淫乱，被其丈夫拿刀追杀。这样共用性伴侣必然同时导致两个男人的智力水平下降。一个研究生导师的工作能力在于他的智力，其智力水平下降，他还有做导师的资格吗？一个智力水平下降的人，无论其教育程度如何，都不过是一个高学历的废物而已。难怪有那么多的“海归”
变成“海待”，因为无论他们拿了什么文凭，也无法弥补他们智力水平下降带来的工作能力损失，则出国读书又有什么用呢？同样地，我国的大学生如果也性解放了，智力水平下降了，无论高考招收时他们的智商多高又有什么用呢？到头来还不是一群废物！

大学生们的父母花了无数的金钱让自己的子女去接受教育，为的是让他们能够学到更多的知识，做一个有用的人，而不是让他们去给这些性解放主义者们玩弄，更不是让他们去变成废物的。父母们花了无数的金钱，为的是有朝一日能够为自己，为国家，为民族带来光明的前途。但是，这些性解放主义者们就会“毁人不倦”，将大家的子女全部变成废物！大学生们的父母的心血就要付之东流了，谁会收一个只有一张文凭而没有任何工作能力的人呢？他们什么时候才能将他们花掉的教育费用赚回来？

如果再不对这些鼓吹性解放的“专家”进行制裁，我们中华民族将会失去将来。我们中华民族将会像日本的大和族人种一样，在历史长河中彻底消失，取代我们的，将是一群智商水平极低的废物人种。美国不止一次指出，美国是世界上最强大的国家。无论其他国家怎样发展，最后都会自动倒下去。例如德国曾对美国构成竞争，但是转眼间德国就没落了。接下来日本兴起，对美国经济构成巨大的威胁，但是转眼间日本就没落了。之后是亚洲四小龙兴起，但是转眼间亚洲四小龙有三条小龙没落了，只有香港还在快速发展，对美国构不成任何的威胁。现在中国也在兴起，正在对美国的经济构成巨大的威胁，他们也乐观地说：中国也会在短时间内没落，对他们构不成任何的威胁。因为亚洲国家历来如此。才不过有一点发展，就会马上睡着。因为他们美国有犹太人，犹太人永远不会淫乱，所以，他们的国家永远都有创新能力。其他国家无论如何努力，都在性解放的冲击下没落，性解放将令人类永远沉沦，永远不得翻身，任由美国为所欲为（当然，美国并不清楚这些，性解放也令美国付出了惊人的代价）。但是中国会睡着了吗？中华民族会消亡吗？不会，因为有我们！

古人云：“求名者因好色欲而名必败；求利者因好色欲而利必丧；居家者因好色欲而家业必荒；为官者因好色欲而官业必坠。考之往古，验之当今，有历历不爽者，且欲心即众恶之因也。恶因日积，罪孽日深，显则倾家荡产，一家之衣食无依。阴则削禄减年，一生之荣华尽丧。甚至精竭髓枯，神昏血尽，百疴（kē，病）丛起，一事无成，皆因好色一念害之也。可不畏哉？可不惧哉？”。
　　《论语》曰：“少之时，血气未定，戒之在色，圣人之于色，无时而不戒也。”

《寿康宝鉴》中周思敏云：“色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明肢体强健，如水之润物，而百物皆毓（yù,养育）；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。故先儒以心肾相交为既济。盖心，君火也。火性上炎，常乘未定之血气，炽为淫思。君火一动，则肝肾之相火皆

动，肾水遭铄（shuò，消损），泄于外而竭于内矣。男子十六而精通，古者必三十而后娶，盖以坚其筋骨，保其元气。且气血稍定，亦不至如少年之自耗也。近世子弟，婚期过早，筋骨未坚，元神耗散，未娶而先拔其本根，既婚而益（更加）伐其萌蘖（méng niè，原指植物长出的新芽，此指少年初成的精气），不数年而精血消亡，奄奄不振，虽具人形，旋登鬼录。此固子弟之不才，亦由父兄之失教。今为立三大则：曰勤职业以劳其心；别男女以杜其渐；慎交游以绝其诱。如此则内外交修，德定日进，而父兄之道尽矣。”（同时，还要不写、不读淫秽书籍，不制作、不看、不听淫秽的音像制品，看见淫秽的东西不但不传播，还要把它销毁，以免危害到其他人。经常向其他人宣讲邪淫的害处，广泛流通各种戒淫的善书。现在黄色书刊及淫秽的音像制品泛滥，率禁不绝，说明有很多人在制作、购买，如果不采取有效的措施进行制止，熟视无睹，必将导致人类的堕落，也必将影响国家的兴旺和人民的身体健康，后患无穷。从古至今，国家因民风败坏、道德沦丧而导致灭亡的例子很多。古罗马从强盛到衰亡就是一个很好的例子。追根溯源，性泛滥是最大的罪魁祸首。贪色纵欲不但对人的身体有极大的害处，而且由于贪色纵欲和其他罪恶是相伴相生的，因此更能使人快速的丧节、丧命。）

某“性专家”，毫无历史学知识，却信口开河地对中华民族的历史作估计，胡说中国的性状况历史是从淫乱到贞洁，再从贞洁到淫乱。这种凭空的估计也可以作为他们做事的依据。这种人分明就缺乏对世界的责任感，为了自己能够赚到黑心钱，强打肿脸装胖子，做出一副专家的嘴脸来对人们进行说教。

要知道，要对社会进行变革，深入的研究是必须的。没有任何的研究，没有任何的科学依据，就盲目地推行改革，必然会导致严重的社会问题。例如美国的禁酒法就曾引发极大的混乱，这是立法史上极大的教训。所以以后美国立法，都会先做评估，只有好处比坏处多才能够进行表决。但是这些所谓的“性学家”“性专家”，却不顾人类的前途将一团糟，为了自己的钱袋能够多一点钱，什么禁忌都可以不顾，也没有任何的社会责任感。什么东西都敢于信口开河。我们中国的现在的性状况的混乱，这些人要负主要责任。

回顾所谓“性专家”一贯的做法，有一个鲜明的特点：只要观点与TA不同的，一律被TA扣上封建、落后、愚昧的帽子，不然就干脆说人家精神异常。所谓“性专家”之流所提倡的观念无一不是最野蛮最落后最愚昧的东西。“成年自愿隐秘即可性交”“一夜情”、“多边恋”、“婚外性行为”这些风俗习惯，无一不是世界上最落后民族的风俗习惯。这么落后野蛮的生活方式如果在中国传播开来，中国的人种将严重退化，通通变成弱智，文明荡然无存。

以所谓的“性专家”为首的性解放主义者们，妄想将最落后，最野蛮，最原始的思想强行打上“进步”的标记，用文革时期那种“扣帽子”的卑劣手法在中国进行大肆传播，侮辱我们的智商，侮辱我们这些接受过高等教育的知识分子。人类面临着最古老的野蛮思想的复辟，文明正被她们的野蛮行为大肆摧残。

保卫文明，保持先进，是我们年轻一代人的天职。我们决不能让这些野蛮人的风俗习惯在中国流行。

读书解惑篇

1.南怀瑾先生谈“读书和教育的目的”

1)一个人为什么要读书？

从中国的传统文化来说，有一个重要的老问题：一个人为什么要读书？传统最正确的答案，便是“读书明理”四个字。明个什么理呢？是先要明白做人的道理。

人本来生来就是人，个个自然会做人，哪里还要有什么另外一种做人的道理呢？不错，人本来就是人，原始也和世界上一切“灵长”的生物差不多。但人类的老祖先，尤其是我们中华民族的老祖先，早在五千年前，就开始建立了一套文化，教育我们后代子孙怎样才能懂得“人伦”的基本道理，然后才扩充到怎样去为“生活”，怎样好好地“生存”在这个世界上，完全不同于一切“灵长”生物一样的原始状态。当然，其中还包括了“科学”的、“哲学”的、“宗教”的、“艺术”的等等文明。

如果要问中华民族——中国人素来的教育目的是什么？让我们再重复一句：是为了“做人”。不是为了“生活”。因为“生活”的意义，是人要“生存”在这个世界上，怎样设法来维持自己的生命，同时，使人人都有更好的“生活”，过得很舒适快乐的一生。这都是在“读书明理”以后，因为“智慧”“智识”得到开发了，就容易懂得了“谋生”的“技术”和各种有利“谋生”的“智识”。也都属于“读书明理”，明白了“人伦”之道以后，那是当然、必然的事。（“智识”所指的不是知识，而是用以统领知识的智慧。知识转化为智慧才是重要的。否则，只能是无关紧要的知识，这可能是迂腐的，是可能限制人发展的，也可以等待未来再被转为智慧。——编者 注）

但很可惜，现代人所认识的文化教育的基本目的，只是为了“谋生”。我们要孩子们去学习，读书受教育，就是为了孩子们将来的前途，有好的职业、有高的待遇（差饷），或是能够赚很多的钱，过得很好的“生活”。甚之，有的人，还把自己一生的失意，或一生做不到的事，都寄托希望在孩子们身上，拼命迫他去上学读书。完全不考虑孩子们的“性向”，即个性的所好和兴趣，也不了解孩子们的脑力和健康，一味的迫孩子们读书学习，不知道“爱之反而害之”，因此，妨害了孩子一生的后果。尤其是现代化的学校和课外补习的教育方法，简直是“竭泽

而渔”的办法，使一般还未成年童子们的脑力健康，受到过分负荷的伤害，最为严重。

其实，一般的人们，太过年青现代化了，根本不知道过去传统的教育方法是有多么的轻松愉快，使儿童们在歌唱舞蹈的气氛中，达到文化教育水平。古人所说“弦歌不绝”，就是这种境界。尤其是所采用的古书，都是浓缩了“人文科学”和“自然科学”等多方面“智识”的结晶，所以后世的人，就很尊敬它叫做“经典”。而且所谓这些“经典”的古书，它本身的文字，便是“文学”的“艺术”作品，所以也叫它是“文章”。好“文章”，就是“文学”的“艺术”，一定可以朗朗上口，便是很有韵律的歌唱。无论古文和现代的白话文，这个道理都是一样的。因此古人把最难记的“算术”，和其它“天文”、“地理”、
“物理”等学识，都编成“歌诀”来唱，声声“朗诵”。那便是最高明的方法，使儿童不用绞尽脑汁去背记，自然而然地进入记忆，一生到老也不容易忘掉。而且犹如现在的计算机一样，意识一动，就在嘴上背诵出来了。只要有内行的好老师，懂得这种非“注入”式的教育法，就可很自然地达到“启发式”的“注入”效果了。

我是从幼少开始，亲身经历新旧各种读书的教育法，现在已经活到八十年了。从十二岁起，一边做学生，一边代老师上课。以后又经历过文的、武的、在世的、出世的、中国的、洋式的各种教育方法，都做过学生，也都当过老师，一直看到现在，深深感觉到现代的学校教育法，以及家长们对儿女的教育要求，都有很大的偏差，应当“反求诸己”，不可再来自误误人了。不过，文化教育，是国家民族全民的大问题，我没有资格、也没有能力可以补救。但很高兴看到了大家有心之士能够领先尝试传统文化的教育法，为后一代的民族幼苗，培养文化的读书种子，使他们懂得“人伦之道”的“做人”道理，懂得“生存”之道的“生活”艺术，懂得人生进入“文学”化的境界，不禁使人倦眼顿开，欣然乐为之介。

（“读书明理”这个真正的“读书的目的”让我们可以重新审视自己的读书学习生涯，并指引我们未来的人生之路——编者 注）

2)教育的目的

我们中国几千年教育的目的，不是为了谋生，是教我们做一个人，职业技术则是另外学的。而且教育从胎教开始，家教最重要，然后才是跟先生学习。人格教育、学问修养是贯穿一生的。所以社会除了政治、财富力量以外，还有独立不倚、卓尔不群的人格品格修养，作为社会人心的中流砥柱。

不像现在家庭和学校的教育，乃至整个社会的教育观念，专门为了职业，为了赚钱，基本人格养成教育都没有。人如果做不好，你讲什么民主、科学、自由、法治、人治、德治、集权，乃至信用、环保、团结、和谐等等？理想都很好，可是没办法做到，因为事情是人做的。

这是一个好像最讲民主平等自由的时代，其实现在全世界的皇帝姓“钱”，都是钱做主，以钱来决定贵贱，没钱就没自由。没有真正独立不倚、卓尔不群的人格修养、学问修养，有的只是乱七八糟的所谓个性张扬和向钱看，变成听“钱”指挥。连科学研究、教育、学术都在听“钱”指挥，为就业忙，为钱忙，没有精神支柱，一旦失业，就天塌下来一样。全世界的政府，每天都为就业头痛。

譬如孟子的话“君子穷则独善其身，达则兼善天下”，告诉我们一个读书人、知识分子，如果倒霉，就把自己照管好就行了，不管外面的事。至于职业做什么都可以，职业跟学问根本是分开的。学问是一生的事，学问不是知识，做人做事都是学问。“达则兼善天下”，如果有机会叫你出来做事呢，那就不是为个人，而是把自己贡献出去，为整个社会国家做贡献。这是孟子的教育。这与一切向钱看的教育因果差别有多大，值得深思。

像这些，我们都是小时候背来的。再譬如老子的话：“君子得其时则驾，不得其时则蓬累而行。”有道德才能的人，时节机会来了，环境逼得你去做官，“则驾”，像开汽车一样，你就发奋去做事了。“不得其时则蓬累而行”，时机不对，则随遇而安，乐得自在，刚好去读书提高修养，做点什么谋生都可以。

这些是孟子、老子的教育。不像现在，读个书，就想到学哪一科最好，做什么待遇比较高，有前途。这完全是商业行为，不是教育行为。那何必去读书呢？学技术多好呢，学一个好的技术赚钱就更快。

（本段内容摘自《南怀瑾讲演录》，上海人民出版社出版，2007年3月第1版，246页~248页——编者 注）

2. 孩子：学校可以很烂，但是你可以很优秀

和旭来信，这样说到：“老师，我在卫校可能一般不会上网，有人上我的号，所以有问题我就给您留言，好吧？我觉得我们学校这里好乱，心理很怕把持不住。来这个学校就读时，妈妈不是太乐意，所以我不想让她担心我，就没敢跟她说这边很乱；但我觉得，这样是不是又在浪费我的时间？！我知道，一生中学习的时间就这么几年，浪费了实在可惜。

这里真的在比吃比穿，我知道关键是自己得把持住自己，可我有些害怕，我妈妈说怕我会被污染，所以我现在觉得，我上卫校到底是对是错？我也很矛盾，但同时我也觉得，选择了就不后悔，但这三年，我该怎么办？想请您为我解惑……很久不见了，麻烦老师。”

杨老师回复：和旭，很高兴看到了你已经进入卫校。先不谈对错，给你讲我身边三个人的故事，听完了，你自己就知道了，至于以后怎么做你完全可以自己做决定。

1、2011年，我的一位国学班的同事，他叫张志广（音），20来岁。那年他刚刚开始恋爱，对自己的未来很是烦恼。为何呢？一是他当时的学历是中学，觉得太低；再者，他觉得没有信心出去找工作，担心找的工作收入不够养家糊口。

志广十五六岁时考上了中专（应该和你现在的年龄差不多），学的是自己喜欢的装饰设计专业。但是他的学校，当时的学风太差了，老师的水平也很糟糕，课程内容很陈旧，什么都学不到。这让他很恼火，一怒之下，来不及和家人商量，就辍学去打工了，没有拿到毕业证。

由于没有高学历，最高的证书是初中证书，出去找工作处处没有信心，不仅待遇低还受人歧视，这让志广很烦恼。于是，2011年时，他就想边找个地方挣钱糊口，边读一个在职的大专。非常遗憾的是，他没有那个中专学校的文凭。若是有中专文凭，他可以很顺利报考大专，自学成才。这让他苦恼了很久。

后来，他下定决心，离开了国学班，他想重新回到补课，拿到高中文凭，再考大专。如今他已经和女友一起打工，边工作边学习。待遇目前还很低，但是他开始起步，正在奔着自己喜欢的设计方向，准备拿一个大专文凭。这次，他很明白，无论学校多烂，他都要拿下这个文凭。同时自己在工作中，边工边学，尽快提升自己的能力。
　　我们计划三年以后，再去看望小张老师，相信他会文凭和能力双丰收。

2、是我的叔伯弟弟，他的情况，你大概知道。由于他的母亲去世的早，和父亲以及后妈闹别扭了，中学的时候就离家出走，流浪了好几年。大约2006年，他来到北京，我们在一起生活。当时他没有文凭也没有能力，只能去做洗车工，或者做修车的学徒，每个月几百元的工资，在北京都活不下去。弟弟很苦恼，他不想低人一等，开始努力提升自己。他自学高中课程，当时英语对他而言是很难的，我们常常一起讨论英语的学习。大概是2008年，他报考了西城的成人高考的广播电视大学，学汽车修理，在职大专学历，周末上课。

开学后，才上了一个周末的课，他就非常沮丧。回到家，他给我们讲，这个学校太差了，啥都没有，老师有的是临时代课的，水平太一般，真是学不到什么东西。还没有他现在在修理厂里学到的东西多呢。

弟弟非常苦恼，他看不上这个学校，觉得学校太烂了。听他讲完，我们静心思考，这个学校很烂，只需要30%的精力就能学完所有内容，顺利通过考试——其实这是好事啊！

对于弟弟而言，他的学习底子差，学校的课程内容简单，他才有机会顺利毕业，拿到大专文凭。这个文凭会把他和初中生区别开；其次，这个文凭技术含量不高，对以后工作可能会有影响，那也容易解决：再找一个专业的培训机构，重点学习高端汽车的修理，尤其是电路部分、计算机控制部分，要好好学。这样，文凭虽然含金量很低，但是有了文凭就有了进入高档次工作的敲门砖；要是没有这个文凭，顶多是个洗车工。进入好的单位后，能力很重要，这些能力我们已经在培训机构培养过了，培训机构可以给我们足够的实用能力。这个文凭，加上培训机构培养出来的能力，可就变成了一个含金量很高的文凭了，就连一般的大学生毕业证书也比不上这个含金量高的文凭啊。

弟弟认可了这个思路，他开始认真选择培训班，就找汽车专业最优秀的学校（清华大学汽车系），上网看清华大学是否有一些培训班。功夫不负有心人，他找到了一个网络课程，是通过网络学习，课程是清华大学合作单位的老师讲授，他每天晚上在网上学习课件，坚持了三年，20多岁了，学习劲头却很足。

由于有这个远程培训课程的支持，弟弟是电大里非常优秀的学生。他逐渐爱上了这个学校，学校里还有汽车发动机等大型教具，供他们实践拆卸，他开始觉得学校好像也没那么烂了，他懂得了充分利用学校的资源学习。三年后，他从电大顺利毕业。

在毕业前3个月，他很有信心，因为他的电大同学，有很多在高档车4S店工作的，明白了高档车的用人行情，他知道自己有足够的能力做好这类工作。

这次找工作，他直接找高档车的4S店。后来看到某集团正在招聘，弟弟就去了，一动手试工，他就被录用了。回来后他很开心。这个工作起薪在三千元以上，加上工时费，高的时候可以收入到六七千。一个月的工资，是他刚来时的五六倍，甚至十来倍。这是他三年用心读书，提升能力和文凭的回报。

从此弟弟真的自立了，不迷茫，也不自卑了。我知道，这三年，在很烂的电大和很好的培训机构的学习经历，让他拿到了电大的文凭和培训机构培训出的能力。弟弟自立自信了，长辈们都安心了，我也很开心。

3、刚好我还有一个侄女，如今年龄和你差不多，十六七岁。她的家庭在农村很贫困，北京的一个韩国扶贫慈善机构筛选到了她。经过这个机构两年的基础生活技能培训，他们很多人开始

找工作。由于没有高学历，找工作的过程非常周折，她开始看到自己的学历低带来的严重生存问题。

她静下来心反思，觉得自己还年轻，应该尽快取得基础学历，这样找工作时才能不受歧视，自己的志向和能力才能发挥出来。于是，她联系了最喜欢的专业方向，好像是“对外贸易”一类。选择了西城区的一个职业中专，开始重新打底子，尽快补上基础知识，先拿到基础文凭。

去年我和她聊天，问她对未来工作的期待。侄女告诉我，这两年受到韩国人组建的慈善机构的帮助，非常感恩。希望以后能够做与外国人打交道的工作，不仅能帮助中国人也能帮助外国人。（这样太好了，我们都支持她的人生方向的选择。）但是，由于年龄大了，中专毕业时都20来岁了，相比同龄人22岁都是本科了，学历仍偏低。侄女笑了笑，讲出了自己的安排：由于中专课程对她而言很容易，她已经咨询了学校。学校可以给他们在校生出一个证明，让他们先提前报考自学考试的大专“对外贸易”方向。

侄女计划，在非常宽松的中专学校中，同时学习自学考试的大专课程，尽快拿下大专文凭；等22岁时，至少是大专文凭有了，而本科文凭也在读的过程中。这个时候，就可以考虑投入工作，待遇会好很多。

这个孩子为了实现自己的理想，到处去询问老师，寻找资源，这个能力我很欣赏。很欣慰她能够在自己很年青的时候，不迷茫而是围绕自己的理想奋斗，非常感恩韩国慈善机构给他们培养的自立能力。我也相信她的中专学校，不能提供给她足够的知识和能力，只需要花费少量的精力来学习就可以毕业——那就等以后投入到更进一步的学习中，补上自己的能力缺憾吧。

到此，我的三个故事讲完了，他们都是我的亲朋好友，有机会我们一起去和他们聊聊天。

和旭，你是从传统文化的学校里出来的孩子。因为之前的教育重在熏陶道德和性情，在天性的圆满上，你已经先走了一步。所以，你看到同学们比吃喝、比穿戴，内心不安，这是你的性情涵养好的表现，这是我要恭喜你的；由于性情很好，所以你选择了可以救助病人的卫校，学习医学，这是你的善心做出的选择，也非常好。

目前学校的环境，不尽如人意；若是学习上最多花费你50%的精力你就可以应付了，那就准备开启自己的更深入一步的学习吧：包括寻找机会拿大专文凭、包括寻找合适的培训机构提升自己实际的动手能力，早日帮助病人排忧解难。

和旭，还记得“德能养性，理能养心，技能养身”吗？你的性情温醇、心中明理，是非常好的。目前你可以考虑：好好加强自己知识能力的提升，尽快让自己有合理的文凭和技能，以更早地安身立命。当你开始工作，并可以养活自己的母亲时，想必你的母亲也就很欣慰你如今的选择了。祝福你，已经迈出了幸福人生的第一步！

当你踏入自己的人生旅途，把自己的多余精力，投入到更进一步的学习中，那么你的身边环境，就没有机会干扰你；目标明确的你，一旦投入学习不用刻意定心，也会心自定。三年以后你就要成才，那时，你会是同学中最优秀的人。

记得，亲爱的孩子，学校可以很烂，同学可以不学习，但是，你可以很优秀！！

“没有人知道你的未来会有多么好”。在未来的路上，老师愿意陪伴你，直到你自立自信的那一天。

和旭回复：感恩您们给我的帮助！通过昨天晚上看到杨老师的留言，我就非常感恩也非常感动，杨老师说的话让我突然明白了许多。的确，学校可以没学风，但我同样可以很优秀，做一个与众不同的学生，把所学的发扬出来。事实上，学好学坏也全在自己。我记得有长辈曾跟我说过，“境缘无好丑，好丑在自心”，我的心不该在执着于外界上，而应该想的是我该怎么好好学习，怎样让自己进步，这是我昨天晚上所想到的。所以从现在开始，我要想清楚我是来干什么的，我要发奋了，时间不许我浪费……我会好好地学习，对我自己负责，让所有关注我的长辈不失望！！！——和旭敬呈。

杨老师回复：良驹遥知前程远，不用扬鞭自奋蹄！有这样的学生，甚慰。

工作解惑篇

1.年纪到了，该工作就明明白白地工作

本周日遇到了新来的几位朋友，年轻有活力。其中一位小兄弟，今年21岁左右，他19岁就接触了古圣先贤的文化，也思考了人生之道。他已经不上学了。他有一个正在思考的问题，就是认为自己“还没有完全得到人生的真理，没有悟明白自己的人生之道，想等悟明白之后以后再去工作”。

按照人生四季的划分，他已经到了人生的夏季。（男子人生四季，20岁前为春季<外出学习人生之道>，20-40岁为夏季<体悟和实行人生之道>，40-60岁为秋季<明白和得到人生之道>，60岁以后为冬季<向人传播人生之道>）

夏季的人，父母已经把我们养育成人，基本成才了，我们要投入社会，体会人间百态，赚钱孝养父母，尽孝道；并且学习夫妻相处之道，为以后进入婚姻做准备了。

当我们已经年满18岁以后，还没有投入社会、还没赚钱安身孝养父母，自己的内心就会隐隐的不安。我们学习人生之道，若是心不安又如何学得好呢？这个年轻的朋友，已经打下了良好的理论基础，志很坚！但他若是纠结在自己的心态起伏、想要化解完自己的性格之偏再去工作，这就离开了人生夏季的本位，哪能真定住心呢？

人还年轻时，应该顺应自然规律和社会规律，先在社会服务大众锻炼自己。投入工作后，用理论指导自己，在红尘中试心，通过人事磨练，多次摔打，逐步定住自己的禀性，为天下服务时炼心定心。通过了人事纷争，再回头看自己的气禀性之偏，才是真定性、真定心、真化除气禀性。

“什么年龄做什么事，当什么人！”这是当年老舅送我的名言，现在看看是合乎“本位之道”的。该工作就要工作，除非是出家人，另当别论。在家人就在过日子里学道悟道行道，在过日子里成道。在红尘中炼心，若真定住了，以后你若想找个清静的地方，还怕会定不住吗？

所以，刘有生等老师，常常苦口婆心地劝告我们年轻人，要好好工作，好好养家过日子。“要工作，要工作……”——最初我很不理解这句话，我当时认为去慈善机构当义工，为人服务，好好积德、好好修行多好啊！——今天，我也感受到了，什么年龄当做什么事。20岁以后，该工作的年龄，我们若不工作，就会心慌，心里不安，心里发虚。

所以，当我们不安之时，各位朋友：我们一起定位自己的人生，该工作就要去工作了！

2.我热心帮老板，难道有错吗？

一位朋友家的小女孩，今年20岁，她找到了一份工作。作为新员工报道后不久，老板就看到她很实在，就安排她在其中一个水果连锁店里做会计。小女孩很开心，因为老板重用她。

老板待人很热情，常常在有意无意间，私下请她留意这个店店长的行程，是否有不法的勾当？小女孩觉得这是一个给老板尽忠的好机会。就提着神，天天在背后盯着店长，找店长可能的毛病。一旦发现可能的毛病，就马上告知老板，老板更欣赏她。但是不久，她和这个店长的关系变得僵持。这时，老板也开始给她张罗介绍结婚对象。她也发现自己在店里，有时就是以一个小老板的形象出现，找店里所有人的毛病，批评那些大哥大姐们。她在店里很孤立，心情很紧张。她觉得自己是包公，明察秋毫。“我是在对老板尽忠，难道这有错吗？”

前不久，她们店里的店长离开了，不干了！她开始很痛苦，反思：“自己难道做错了吗？自己不是对老板尽忠吗？自己的工资不是老板发的吗？自己不该配合老板监视员工吗？”小姑娘迷惑了。

这时，我们一起来学习，看看王凤仪先生当年是如何真“尽忠”的：王凤仪先生，和他的工头一起铲地。凤仪先生抱定一个“对得起天”的心，把地铲得好、杂草除得干净、并且不浪费一棵好苗，这样在收获的季节能多收粮食；他的工头，想着就是赚钱，马马虎虎铲完地就好。以至于几十年后，凤仪先生受世人敬仰，他的工头却流落街头没有饭吃。先生的做法是：先求无愧于心，对得起天理良心，立住天命，故而受世人敬仰。

我们这个小姑娘明知道自己总是打小报告不好，不应该只说别人坏话而不看别人的长处。她如此做，逼走了能干的店长，这个店的生意立马不景气。

商人的经商之道就是流通有无的。店长在职的时候，帮助老板流通水果，不等水果坏了，就流通到各家各户，这正是将自然资源服务于社会大众啊。而小姑娘只顾讨老板一时之欢心，处处用挑剔的眼光，做一个奸细，为何她这么做呢？——因为老板谁也信不着，但是又不得不用人。小姑娘这样做，刚好应了老板疑心大的心病。小姑娘如此打小报告，看上去是在帮助老板，实际上是在坑老板。因为，她处处找人不是，以老板的代言人自居，忘记了自己会计的本职；不和睦工友，导致效率下降，水果坏掉多，正是亏天理；逼走了店长，正是亏了自己的良心。其实店长并没有那么大的过错，我为何不能像凤仪先生一样规劝上级呢？我为何利用老板的疑心来打击工友呢？

工友心散了，事情不好好做，正是亏天理。亏了天理，说我对老板尽忠，又尽的是什么忠呢？若我真的尽忠，当努力协助店长，做好店里的经营工作：让客户有好水果吃、老板有钱赚、员工有更好的收入，一举三得。老板要我监视店长，我恰恰利用这个机会，像老板多传达店长的好处，使老板安心；老板安心，店长开心，效率高了，才是对得起天理、才是真尽忠啊。

尽忠之道，当对天理而言，不可陷入领导的私心妄想之中啊！

3.我在工作时心里很迷茫很冲突，怎么办

有一个年轻的年轻朋友，20来岁，已经找到了一份工作。但是他一直不乐，他觉得，这个工作不是自己心里想要的，但是自己又找不到想要的更好的工作，所以纠结，有了纠结就不快乐了。

我们想要看清楚这个问题，必须要用天性、心、身这三个角度去观察和分析。

身心不合一时，人就非常的纠结，因为身在曹营心在汉，身子在干活，心里却不乐意！所以，在办公室工作不主动，一坐坐一周，没什么事情做，觉得特别无聊，特别迷茫！

他听到“身心合一”后，豁然开朗，自己分享说：“我明白自己为何迷茫了，因为我的身心不

合一。我心里不想在这里干，又拿人家的工资，不得不干。干的时候不安心，不用心，才不知道怎样才能干好。”（可以想象，没有用心干工作能干好吗？）

他自己明白了：若是在这里工作，那就把心收回来，好好学，好好干；若实在是不满意，可以尽快走，找到满意的再好好干。
但是，什么是“满意的工作”呢？我们看清楚了吗？我们是否看到了自己心气高而能力不足，也就是“眼高手低”的现实了吗？
身子干活，心里却不乐意，对老板是不忠，对自己是不负责任，对父母就是不孝了。

他看到这点后决定，留下来好好干，在工作中结合自己做过设计的能力，学习做公司需要的礼品设计。想明白了此处，他乐了。我们也很高兴，因为他找回了自己的心，身心合一了，以后相信他能对工作尽忠了。
但是：事情到此就结束了吗？还有提升的空间吗？

心是收回来了，身子也勤快了，如果还对工作不满意，怎么办呢？比如干活的时候，遇到困难烦恼，自己又不高兴了、又要对人发脾气了——那是天性还没有合一啊。要把自己的天性也合一了。天性、心、身三界合一后，重新回到工作中，就会常常灵光一闪，工作就经常有创新，就常常出彩。

一个身子勤快，心里想着工作，又市场有创新的员工，工作能干不好吗？老板能不喜欢他吗？这个员工还会迷茫，还会不乐吗？

守住本职，身心二合一，工作就能做好了；天性、心、身三合一，工作就能出彩了，赚钱升职那是自然的结果。
4.中国人唯一不认可的成功——就是家庭的和睦,人生温和幸福
英国某小镇。

有一个青年人，整日以沿街为小镇的人说唱为生；这儿，有一个华人妇女，远离家人，在这儿打工。他们总是在同一个小餐馆用餐，于是他们屡屡相遇。时间长了，彼此已十分的熟悉。

有一日，我们的女同胞，关切地对那个小伙子说：“不要沿街卖唱了，去做一个正当的职业吧。我介绍你到中国去教书，在那儿，你完全可以拿到比你现在高得多的薪水。”

小伙子听后，先是一愣，然后反问道：“难道我现在从事的不是正当的职业吗？我喜欢这个职业，它给我，也给其他人带来欢乐。有什么不好？我何必要远渡重洋，抛弃亲人，抛弃家园，去做我并不喜欢的工作？”

邻桌的英国人，无论老人孩子，也都为之愕然。他们不明白，仅仅为了多挣几张钞票，抛弃家人，远离幸福，有什么可以值得羡慕的。在他们的眼中，家人团聚，平平安安，才是最大的幸福。它与财富的多少，地位的贵贱无关。于是，小镇上的人，开始可怜我们的女同胞了。
中国山东，有这样一对夫妇。

刚刚结婚时，妻子在济宁，丈夫在枣庄；过了若干年，妻子调到了枣庄，丈夫却一纸调令到了菏泽。若干年后，妻子又费尽周折，调到了菏泽，但不久，丈夫又被提拔到了省城济南。妻子又托关系找熟人，好不容易调到了济南。可是不到一年，丈夫又被国家电业总公司调到重庆。

于是，她所有的朋友，就给她开玩笑——你们俩呀，天生就是牛郎织女的命。要我们说呀，你也别追了，干脆辞职，跟着你们家老张算了。但是，她以及公婆、父母，都一致反对。“干了这么多年，马上就退休了，再说，你的工作这么好，辞职多可惜。要丢掉多少钱呀！再干几年吧，也给孩子多挣一些。”

其实，他们家的经济条件已经非常优越，早已是中层阶级，但是他们仍然惦念着那一个“退休”，于是，夫妻两个至今依然是牛郎织女。
我们，是一个尚义轻利的民族。

中国人一直是为了某种自己未必真正明白的主义而活着。于是，中国人，不能在没有目标的生活中活着。而这个目标，可以是工作，可以是理想，可以是金钱，可以是孩子，可以是老人……但是，唯一不可能是的，就是自己。

中国人，可以很委屈的活着。可以是工作上的极不顺心，可以是婚姻上的勉强维持，可以是人际关系上的强作笑颜，可以是所有欲望的极端压制，可以是为了一个所谓的户口……哪怕牺牲自己一生的幸福，也在所不惜。

中国人，可以过异常艰难的日子，但并不能安贫乐道，他所遭受的一切不幸，必定有一个近乎玩笑的借口；中国人，可以把高官厚禄当作成功，中国人可以把身家百万当作理想，中国人可以抛却天伦之乐四海飘荡，但是，中国人唯一不认可的成功——是家庭的和睦，人生的平淡。

于是，一个有着五千年文明历史的国度，把爱国、崇高、献身、成功、立业的情结推向了极致——他们要么在大公无私、其实是舍本逐末的漩涡里苦苦挣扎，要么在肩负重任、其实是徒有

其名的怪圈里受尽折磨……唯一遗漏的就是自由和自我。于是，在外国，妇孺皆知的道理；在中国，没人能明白。

人的一生，到底在追求什么？

有一个美国商人坐在墨西哥海边一个小渔村的码头上，看着一个墨西哥渔夫划着一艘小船靠岸，小船上有好几尾大黄鳍鲔鱼（金枪鱼）。这个美国商人对墨西哥渔夫能抓这么高档的鱼恭维了一番，还问要多少时间才能抓这么多？墨西哥渔夫说，才一会儿功夫就抓到了。美国人再问，你为什么不待久一点，好多抓一些鱼？墨西哥渔夫觉得不以为然：这些鱼已经足够我一家人生活所需啦！

美国人又问：那么你一天剩下那么多时间都在干什么？

墨西哥渔夫解释：我呀？我每天睡到自然醒，出海抓几条鱼，回来后跟孩子们玩一玩；再跟老婆睡个午觉，黄昏时晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他。我的日子可过得充满又忙碌呢！

美国人不以为然，帮他出主意，他说：我是美国哈佛大学企管硕士，我倒是可以帮你忙！你应该每天多花一些时间去抓鱼，到时候你就有钱去买条大一点的船。自然你就可以抓更多鱼，在买更多渔船。然后你就可以拥有一个渔船队。到时候你就不必把鱼卖给鱼贩子，而是直接卖给加工厂。然后你可以自己开一家罐

头工厂。如此你就可以控制整个生产、加工处理和行销。然后你可以离开这个小渔村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉矶，最后到纽约，在那经营你不断扩充的企业。

墨西哥渔夫问：这又花多少时间呢？

美国人回答：十五到二十年。

墨西哥渔夫问：然后呢？

美国人大笑着说：然后你就可以在家当皇帝啦！时机一到，你就可以宣布股票上市，把你的公司股份卖给投资大众；到时候你就发啦！你可以几亿几亿地赚！

然后呢？

美国人说：到那个时候你就可以退休啦！你可以搬到海边的小渔村去住。每天睡到自然醒，出海随便抓几条鱼，跟孩子们玩一玩，再跟老婆睡个午觉，黄昏时，晃到村子里喝点小酒，跟哥儿们玩玩吉他。

墨西哥渔夫疑惑的说：我现在不就是这样了吗？

人的一生，到底在追求什么？

（除了活在别人的眼光和口水里，我该如何活出自己的人生之道？我的志向在哪里？当深思悟道！——编者 注）

南怀瑾先生问答集节选

1. 问答：居于上位，该如何应对下层的埋怨？

曾有人跟我说：“现在大陆的政府、台湾的政府，老百姓都不满意。”我说这有什么希奇？世界上没有任何一个政府，老百姓满意过的。而且历代的政权，老百姓都不同意的。

就像世间上的儿女，对父母也从来都不满意的。这个原理《国语》中有讲：“兽恶有网”，宫苑里头养的动物、养的鸟，你给它吃得多好，它心里还是埋怨，不自由。“民恶其上”，老百姓都埋怨上面的人，看他们都是猴子。你只要做领导，下面看你都不顺眼。用我的话讲，都看成是狗屁。

换句话说，再转过来，两个人谈恋爱、结了婚，太太跟先生，妻怨其夫，夫怨其妻。怨来怨去，怨什么？其实统统没有事。

你懂了这个，就懂了政治哲学了。原本就没什么，天下事，没有是非的。今天你们坐在这里，听我这个南老师讲话，年纪大，放的狗屁都对。如果在这里讲话的是十几岁的孩子，照这样讲话，你们不批评他就奇怪了。如果他讲话，你们对他的态度，绝没有对我这样恭敬。

所以你就看出来，什么叫政治？什么叫老百姓拥护？都是狗屁。只要做了上面，下面就埋怨。

所以你做了老总，就好好去做，埋怨无所谓。

2. 问答：什么是中国人的教育观念？

中国人一向重视胎教。母亲怀孕后不能讲黄色笑话，思想要规矩。而孩子生下来以后，又有一套礼。就是对一个人的教育方针。

所以中国的教育，就是教他成就一个人。这跟读书、知识的教育，是不相干的，但很重要。

然后孩子生下来，怎么喂奶、怎么带，都有个规定。就是请奶妈来带，也有个礼的规定。一直到十八岁成人，都有个规定。十八岁以前是生活教育，怎么扫地啊、怎么煮饭吃啊、抹撮子啊、穿衣服啊。

而十八岁以后才学做人、思想。开始读“大学之道”，学《大学》、《中庸》，是成人教育。一直到老，都有教育。
3. 问答：您对目前教育的看法?

现在的教育我们简单的讲，是另外一套。现在的教育，孩子生下来，断了奶，吃牛奶。中国过去必须要用人奶喂到某个时间。现在的孩子啊，牛奶喂大，尤其西方，大都交给保姆带，因为他们都出去做事，回来看到孩子，觉得保姆带得很好啊！你晓得她怎么带的？且保姆的程度有差。我看到许多这样长大的小孩，所以我讲现代人，第一流的家庭基本上受的是最差的教育。这些，问题都很大，非常不合理的。

其实，教育的改变，非常难。现在，尤其在美国、欧洲也是，差不多的，两个方向。你看一个孩子生出来，交给保姆去教育，然后交给电视、现在交给电脑网路，他们在玩时，就看到了电影电视，色情暴力，那是必然的结果。
所以我认为，教育知识的科技是很容易的，但教育人的方向却很难。

问：谈教育问题，在我的看法，成人的榜样甚至比教育重要。现在主流的教育制度缺乏了“敬”这个观念。孩子们不懂，他们不尊重别人，也不尊重自己。很多事情他们不明白，他们需要成人的帮助。学校只是个让他们聚集的地方，但教育并没有反映到生活之中。对不对?

对，所以我说，在大陆，真的要办一个学校，成人教育与老年教育，兼办幼儿教育。我现在最常说的，就是现在做父母的，没有资格做父母！
4. 问答：人如何做到“随遇而安”？
不管学不学佛，一个人想做到随时安然而住是非常困难的。

中文有一句俗语：“随遇而安”，安与住一样，但人不能做到随遇而安，因为人不满足自己、不满足现实，永远不满足，永远在追求一个莫名其妙的东西。

理由可以讲很多，追求事业，甚至于有些人说人生是为了追求人生，学哲学的人说为了追求真理。你说真理卖多少钱一斤？他说讲不出来价钱。真理也是个空洞的名辞，你说人生有什么价值？这个都是人为的藉口，所以说在人生过程上，“随遇而安”就很难了。
人的三性和忠恕之心
1. 人有三性
有人问：“孟子讲性善，荀子说性恶，告子说性可善可恶，到底谁讲得对呢？”

——答：全对！因为性有天性、禀性、习性之分。以天性为主的，性情温柔，对人和蔼，爱人以德，看人都好，领人为善；用禀性当人的，总是哭丧着脸，满怀怨恨，看谁都不顺眼，穷凶极恶；有习性的人，见着所好的，如酒色等，就流连忘返，遇见谁，拉谁下水。

孟子讲性善，是指天性说的。荀子说性恶，是指禀性说的。告子讲性可善可恶，是指习性说的。天性是纯善的，禀性是万恶的，习性是习染的，近朱则赤，近墨则黑。天性流露出来的，是仁义礼智信；禀性表现出来的，是怒恨怨恼烦；习性指的是，吃喝嫖赌吸。习性越多，当习性嗜好得不到满足的时候，就要怨恨就要烦恼，这时我们的天性越被蒙蔽。

我们只有去除了不良嗜好和习性，去除了爱发脾气爱抱怨的性格，不再为了自己的私利和欲望而活着，我们的天性才能渐渐发挥作用，人生才能越来越美好。
2. 忠恕之心
用象形字来解析【忠恕】二字，就是中心=忠、如心=恕。
“忠”，尽力为人谋，中人之心，故为忠;
“恕”，推己及人，如人之心，故为恕。
忠是从积极的方面说，也就是孔子在《雍也》篇里所说的：
“己欲立而立人，己欲达而达人。”——自己想有所作为，也尽心尽力地让别人有所作为，自己想飞黄腾达，也尽心尽力地让别人飞黄腾达。这其实也就是人们通常所理解的待人忠心的意思。

恕是从消极的方面说，也就是孔子在《卫灵公》篇里回答子贡“有一言而可以终身行之者乎?”的问题时所说的：“其恕乎！己所不欲，勿施于人。”——自己不愿意的事，不要强加给别人。

人有身子，就有嗜欲。所以告子说：“食色，性也。”不过不可过分。先工作，后享福，抱定忠恕的心，己所不欲，勿施于人，就不至于染上过度的嗜好。君子爱财，取之有道。用精神气力换来的钱，用着才心安。例如：

?有钱的人，想进餐厅，一想父母还没有吃，便买些食物回家，既孝亲又全家享受。由近及远，能孝亲的人，也能爱人。能行“仁”是德，怒气自然不生，“爱生怒气的性格”就变化了。

?看见别人的女人，爱慕时，回想一下，假如别人要爱自己的爱人，自己的心里不愿意，即不可胡思乱想，就明理了。明理才能守分，夫妇和，上孝老人，下生贵子，才能享受着家庭的幸福。礼能养心，恨气自然不生，“爱恨人爱争理的性格”就变化了。

?遇别人做错事，一想谁不愿意把事做好呢？一定事出有因，就能原谅人，生出信实的气质。信能养气，不怨人，“爱抱怨人的性格”就变化了。

?亲友对不住自己，想向他说理，一想人非圣贤，孰能无过，他不仁，我有义，大义包涵，义气大，不恼人，“爱记仇爱报仇的性格”就变化了。

?自己讨厌别人时，回想必是自己的性子不好，处事哪能全随我意呢？认自己的不对，则生出智慧，智能养精，烦心自消，“看到别人就烦”的性格就变化了。

当前我们所处于的，是一个自私自利的时代，施害者也往往注定是受害者。比如现在毒食品现象已经非常普遍和严重了，大家都在为了自己的一时之私利，去谋害别人的身体健康。不是么？卖毒食品的人，自己从不吃自己做的毒食品；只可惜他忘记了，虽然他不吃自己制造的毒食品，但是当自己买的食品也是毒食品的时候，那是何等的悲哀和无奈。其实我们只需要用忠恕的心，己所不欲，勿施于人，想要自己吃不到毒食品，那就请别制造和向他人销售毒食品。

而在年轻人群中，会有人羡慕谁谁谁找了个有钱的男女朋友、羡慕谁谁谁换了几个男女朋友，以为是风流倜傥、人生潇洒啊。其实我们只需要用忠恕的心，己所不欲，勿施于人，扪心自问：男生们，不要轻易去跟一个女生说爱以及发生性关系，因为今日跟你同床共枕之人，她有一天也会为人妻、为人母；女生们，如果你只希望把最真最纯的心保留给自己的爱人，就不要随便听信任何的花言巧语甜言蜜语，不要害怕因为自己不“献身”而失去他，因为那个真正爱你的人，例如父母，宁可牺牲自己也不愿糟蹋你的青春年华！

最后，让我们新时代年轻人都讲道德、树新风，以读书明理、学习技能为重，好好报答我们的父母的恩德，报效我们的祖国和人民！

推荐视频

[1]陈松鹤,《开放的生活方式对女子身心的伤害》[视频, 查看日期2013-3-24], http://v.youku.com/v_show/id_XMTc4Mzg2Nzcy.html

[2]彭鑫中医博士,《伤身、败德、折寿的根本原因》[视频,查看日期2013-3-24], http://www.tudou.com/programs/view/hY_ZmdkDZOE

[3]陈大惠,《色情泛滥对现代人的影响》[视频,查看日期2013-3-30], http://www.tudou.com/programs/view/Y-5d0tOQx6Q

[4]丁嘉丽,《丁嘉丽的忏悔》[视频,查看日期2013-3-30] http://v.ku6.com/show/eL_KQjax1YGb79C6swgyXA...html

[5]国外医学资料,《残蚀的理性-堕胎过程的录像记录》, [视频,查看日期2013-3-30], http://www.tudou.com/programs/view/LwPhHQXT2PU

[6]南怀瑾,《临别赠言》[视频,查看日期2013-3-30], http://v.youku.com/v_show/id_XNDc3NjY3ODA0.html

推荐论坛和网站

[1]戒邪淫网
[2]同善社区
[3]性理扶阳
[4]中华经典网
[5]中华道德网

祝您一生幸福平安！

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

传统文化、戒淫修福、中医养生等
http://pan.baidu.com/s/1kTunurP

弘扬和落实中华传统文化
http://pan.baidu.com/s/1bnhbS4Z

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/16lPR77SvjgPBg2pHsOp2iw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您

https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg